

Kleine Hilfestellungen für unzufriedene Babys

Schlafen und Trinken bestimmen die ersten Wochen im Leben Ihres Kindes. Schon jetzt können Sie mit den richtigen Berührungen und Lagerungen Ihrem Kind Gutes tun.

Es gibt ruhige und zufriedene Kinder, da müssen wir überhaupt nichts tun, und es gibt neun Monate alte Kinder, die zum Schlafen noch gepuckt werden sollten, weil Sie sonst nicht zur Ruhe kommen. Entsprechend der individuellen Fähigkeiten, zu entspannen, können die Hilfen später langsam abgebaut werden.

Wie geht es Ihrem Neugeborenen?

Beobachten Sie Ihr Kind: Viele neugeborene Kinder drehen den Kopf öfter und stärker nach rechts als nach links. Gibt es dafür eine Erklärung? Was hat Ihr Kind bis jetzt erlebt?

Während der Schwangerschaft. Durch die anatomische Lage der inneren Organe und auch durch die bevorzugte Körper-

haltung der Mutter liegen ca. 80 Prozent aller Kinder mit dem Rücken zur linken Seite der Mutter, der Kopf liegt unten und die Beine treten gegen den rechten Rippenbogen der Mutter. Liegt ein Kind schon frühzeitig mit dem Kopf unten im Becken, ohne sich noch zu drehen, kann sich das Köpfchen bereits jetzt durch den Druck des mütterlichen Schambeins hinten rechts abflachen.

Während der Geburt. Jetzt muss sich der Kopf Ihres Kindes mit dem Gesicht nach hinten zum mütterlichen Steißbein drehen (dreht er sich nach vorne, so spricht man von den „Sternenguckern“). Wenn der Kopf draußen ist, dreht er zurück, damit der Rumpf des Kindes ohne Drehbelastung auf die Halswirbelsäule entwickelt werden kann. Werden nun die Schultern entbunden, bleibt nicht selten die rechte Schulter des Kindes am

Schambein der Mutter hängen. Zusammen mit der Rückdrehung des Kopfes führt das zu Stress der rechten Nackenmuskulatur beim Kind. Es schont dann die rechte Nackenmuskulatur, indem es das Köpfchen nicht eigenständig nach links dreht.

In den ersten Tagen: Nach der Geburt sind die meisten Kinder so geschafft, dass sie sehr viel schlafen und völlig ohne Muskelspannung liegen. Aber je mehr Druck und Zug sie besonders an der Halswirbelsäule ausgesetzt waren, umso früher beginnen sich die Babys zu überstrecken, den Kopf in den Nacken zu legen und die Schultern hochzuziehen. Die Arme werden schon bald hinter dem Köpfchen in Henkelstellung abgelegt.

Das Nervensystem meldet durch die Nackenspannung neurophysiologisch

„Stress“. Genau wie bei uns macht ein verspannter Nacken Stress und im Gegenzug Stress einen verspannten Nacken. Stress spüren auch wir Erwachsenen im Nacken, im Magen und im Kiefer, genau wie Ihr Kind! Ebenso werden frühkindliche Reflexe verstärkt und Ihr Kind ist noch mehr den unwillkürlichen und sehr schnellen Bewegungen ausgesetzt, ohne dass es diese hemmen kann. Lesen Sie hierzu im Kapitel „Frühkindliche Reflexe beeinflussen Ihr Kind“ (Seite 36). Dadurch erhöhen sich wieder Stress und Unruhe.

Den Kopf aufgrund von Verspannungen permanent in den Nacken legen zu müssen bedeutet gleichzeitig:

- Stirn in Falten, Augenbrauen hoch, Augen auf, Blick nach oben
- Mund geöffnet trotz erhöhter Spannung im Kaumuskel
- schlechtere Nasenatmung (schnorcheln, wird oft als Schnupfen interpretiert)
- schlechtes Trinken an der Brust, Kauen an Brust und Flasche statt Saugen
- schwaches Saugen an Flasche und Schnuller
- verstärkter Handgreifreflex, damit verbunden mehr Reißen an Haaren, Kratzen an Ohren, Augen und Gesicht
- verstärkte Reizbarkeit, schlechtes Einschlafen, leichter Schlaf
- unbequemes Liegen, Schreien in Rückenlage
- mehr Hohlkreuz
- mehr Schluckauf als Reaktion des Atemmuskels (Zwerchfell)

- mehr Beine heben
- mehr Muskelspannung
- stressbedingt schlechtere Verdauungsfunktion ...

Diese Liste von Befindlichkeitsstörungen ließe sich wirklich fortsetzen.

Jeder einzelne Aspekt verstärkt die anderen Aspekte und es entwickelt sich ein negativer Kreislauf, aus dem Ihr Kind allein nicht hinausfindet. Wenn Sie mit so einem Kind zum Arzt gehen, wird er Ihnen sagen, dass Ihr Kind gesund ist. Es ist ja tatsächlich auch nicht krank. Aber es fühlt sich nicht wohl! Häufig werden auch „Blähungen“ attestiert oder es wird behauptet, Sie hätten ein „Schreibaby“. Aber Ihr Kind schreit nicht ohne Grund!

Dieses kindliche Unwohlsein hat Konsequenzen: für die Persönlichkeit Ihres Kindes, für die Beziehung zwischen Eltern und Kind, für die ganze Familie inklusive Geschwistern und natürlich auch Konsequenzen körperlicher Art, die nicht selten bis in das Erwachsenenleben hinein Ihr Kind beeinflussen. Sie haben ein unruhiges Kind, eine Herausforderung für jede Paarbeziehung.

Alle Welt weiß es besser, Sie bekommen tausend Ratschläge und Sie sind völlig verunsichert. Sie schlafen selbst nachts schlecht und werden nervös und ungeduldig. Sie bekommen das Gefühl, Ihr Kind ist nie zufrieden, will immer mehr, kriegert nie genug. Ihr Kind bekommt in

den ersten Jahren das Gefühl, es geht ihm nur gut, wenn die Eltern es immer tragen, sich immer kümmern und es immer beschäftigen. Wenn die Eltern es dann irgendwann mal schreien lassen, fühlt es: „Mir geht es nicht gut und ihr schaut nur zu und helft mir nicht.“ Die Entwicklung Ihres Kindes wird eingeschränkt:

- Es ist nicht entspannt, es schläft zu wenig, es ist ständig in Bewegung.
- Ihr Kleines übersäuert seinen Stoffwechsel. Es ist öfter wund, es neigt mehr zu Ekzemen, Allergien und Unverträglichkeiten und ist öfter krank.
- Ihr Kind lernt nicht, sich selbst zu beschäftigen. Es kann nicht in Ruhe auf dem Rücken liegen und Dinge beobachten oder einfach nur mit seinen Fingern spielen.
- Es braucht immer einen Erwachsenen, um beschäftigt zu sein. Es braucht für 30 Minuten 300 Spielzeuge.

Und wie geht es dem Kind später?

Die oben angeführten Störungen ziehen sich durch die ganze Kindheit und wirken noch bis in das Erwachsenenleben hinein: Im Kinderzimmer, in der Wohnung, im Schulranzen, überall wo das Kind seine Hände hat, herrscht meist ein Chaos.

- Das Kind wirkt oft unkonzentriert und kann sich nicht (allein schon gar nicht) ausdauernd mit etwas beschäftigen.
- Es hat eine niedrige Toleranzgrenze, wird also schnell ungeduldig und wütend, die schulischen Leistungen sind

Kinder mit schwerem Start

Bei Kindern, die in Beckenendlage bzw. Steißlage mit maximal gebeugter Hüfte und dazu auch noch mit gestreckten Knien im Bauch der Mutter gelegen haben, müssen Sie noch mehr auf die gute Lagerung achten, besonders auf die Unterstützung der Beine in Richtung Hüftbeugung. Denn diese Kinder haben noch weniger Hüftstreckung als die anderen.

Bei Kindern, die mit Kaiserschnitt entbunden wurden, muss zusätzlich verstärkt darauf geachtet werden, dass diese Kinder die Schultern fallen lassen können, einen entspannten, langen Hals bekommen und den Kopf ohne Überstreckung und ohne Beteiligung von Schultern und Rücken nach rechts und links drehen können.

entsprechend schlecht, obwohl das Kind nicht „dumm“ ist

- Körperlich zeigen diese Kinder später häufig ein Hohlkreuz, haben viel öfter Kopfschmerzen, ziehen oft die Schultern hoch und haben einen kurzen und überstreckten Hals mit einem runden Rücken.
- Als Baby haben sie oft auf dem Bauch auf den Knien gelegen und/oder mit überstrecktem Kopf in Seitenlage geschlafen.
- Die Kinder laufen oft in Innendrehung der Beine.
- Sie haben öfter als andere Kinder Angina, Mittelohrentzündung und später Blasenentzündung.
- Sie beugen häufiger ihr rechtes Bein in Knie und Hüfte und stehen oft über ihr rechtes Bein auf.
- Sie haben häufiger Verdacht auf eine Blinddarmentzündung, unklare Leisenschmerzen rechts, Knieverletzungen

rechts und Fußaußenbandverletzungen rechts.

- Und als erwachsene Frau haben sie später eine schmerzhafte Periode durch die eingeschränkte Beweglichkeit des Beckens, spüren ihren Eisprung immer nur rechts als schmerzhaft, entbinden schwerer durch das starke Hohlkreuz, und die Geburt des Neugeborenen verläuft wieder schwierig und der Kreis schließt sich!

Was bedeutet das für Sie?

Es ist also für den ganzen Lebensweg Ihres Kindes wichtig, den Umgang mit einem Neugeborenen zu lernen und es nicht „irgendwie“ zu tragen, zu heben, zu wickeln und hinzulegen etc. Je jünger, kleiner, leichter und schreckhafter Ihr Baby ist, umso mehr sollten Sie sich um eine gute Lagerung, auch im Arm, kümmern. Achten Sie darauf, dass Sie so

frühzeitig wie möglich Überstreckung und ungünstige Lagen Ihres Kindes durch die richtige Lagerung und Handling speziell des Köpfchens, aber auch des ganzen Kindes vermeiden!

Ganz schön anstrengend: die Rückenlage

In Rückenlage kann Ihr Kind Kontakt zur Umwelt aufbauen, es kann beobachten, erste Erfahrungen sammeln, mit seinen Händen und Füßen spielen, seine Muskulatur kräftigen und sich bewegen. Rückenlage ist also wichtig. Aber nicht jedes Neugeborene fühlt sich auf dem Rücken wohl, besonders dann nicht, wenn es müde ist und schlafen möchte.

.....

» *Kaum legen wir unseren Kleinen auf den Rücken, wird er wach und beginnt zu schreien.* ◀

.....

Erklärung aus osteopathischer Sicht

Es ist gut, wenn Ihr Kind in Rückenlage bequem und entspannt liegen oder zufrieden „spielen“ und strampeln kann. Nehmen wir an, Ihr sechs Wochen altes Baby hat getrunken und ist auf Ihrem Arm eingeschlafen. Nun legen Sie es auf den Rücken in sein Bett. Jetzt gibt es zwei Möglichkeiten:

Es schläft entspannt weiter: gut – oder es beginnt nach wenigen Minuten, sich zu räkeln, zu überstrecken, öffnet die Augen

und den Mund, strampelt, stöhnt und ächzt; es wirkt so, als ob es drückt, und dann schreit es nach fünf Minuten. Sie nehmen Ihr Kind wieder auf den Arm, es wird sofort ruhig und schläft wieder ein. Viele Eltern kennen das.

Stellen Sie sich vor, Ihre eigene Lieblingsseite zum Einschlafen ist die Seitenlage links. Nun kommt jemand und legt Sie auf den Rücken und Sie sollen auf einmal in Rückenlage ein- oder weiter-schlafen. Genauso fühlt es sich für Ihr Kind an, wenn Sie nach dem Stillen seine Körperhaltung plötzlich verändern – unbequem!

Ihr Kind hat neun Monate rund in Ihrem Bauch gelegen! Nun kann es noch nicht einfach so auf dem Rücken liegen und die Beine mit Hüftstreckung auf die Unterlage ablegen. Ihr Kind hat die gestreckte Lage auf dem Rücken noch nicht genug geübt, um dort entspannt einschlafen zu können. Die Umgewöhnung von der runden Lage im Bauch bis in die gestreckte Rückenlage dauert seine Zeit. Um Ihnen ein Gefühl dafür zu geben: Nach vergleichsweise wenigen sechs Wochen Oberarmgips mit rechtem Winkel vom Ellenbogen könnten Sie Ihren Arm auch nicht einfach strecken, ohne zu üben! Beobachten Sie, wie Ihr Kind in Rückenlage liegt: Knie und Hüften sind mehr oder weniger gebeugt und die Fersen ruhen auf der Unterlage. Häufig finden die Kinder in Rückenlage auch selbst eine Lösung, indem sie ein Bein über das andere

legen, um den Bauch wenigstens etwas zu entspannen. Oder sie drehen sich sehr früh in die Seitenlage. Solange Ihr Kind noch nicht läuft, kann es die komplette Körperstreckung nur in Bauchlage üben.

Tipp: Die Stufenbettlagerung

Bereiten Sie für Ihr Kind das Bettchen vor: Legen Sie ein dickes Kissen (Stillkissen) an das Fußende, dann legen Sie Ihr gepucktes (siehe Seite 78), möglicherweise auch schlafendes Kind langsam in Zeitlupe ab. Erst die Beine auf das Kissen, der Po darf auch noch etwas auf dem Kissen liegen, dann den Rücken auf die Unterlage. So ergibt sich eine Stufe, weshalb diese Lagerung auch Stufenlagerung genannt wird. (Jeder Erwachsene, der schon mal Schmerzen im Lendenwirbelsäulenbereich hatte, kennt die wohltuende Wirkung dieser Lagerung). Erst dann legen Sie auch das Köpfchen langsam in Zeitlupe ab, am besten auf die Seite gedreht. Für sehr überstreckte Babys oder Neugeborene ist ein kleines Kopfkissen wesentlich bequemer, der Kopf liegt dann nicht so flach und er liegt weicher. Erst wenn uns das Kind durch Zufriedenheit und Ruhe zeigt: „Jetzt liege ich gut, jetzt fühle ich mich wohl“, können Sie es in Rückenlage nach und nach flacher

► Beim Ablegen legen Sie erst die Beine auf das Kissen und dann den Rücken und das Köpfchen auf die Unterlage.



hinlegen und müssen es seltener pucken. Das kann Wochen dauern.

Tipp: Achten Sie auf Abwechslung und Symmetrie

Drehen Sie den Kopf Ihres Kindes in Rückenlage behutsam das eine Mal zur rechten, das andere Mal zur linken Seite, besonders dann, wenn es schläft. Wenn Sie Ihr Kind aus der Rückenlage hochnehmen, sollten Sie das mal über seine rechte und mal über seine linke Seite tun. Und wenn Sie Ihr Kind wickeln oder an- und ausziehen, beginnen Sie immer mit einem anderen Arm oder Bein.

Tipp: Den Spielbogen nur selten benutzen

Ein Spielbogen ist ganz nett, aber Ihr Kind sollte auch motiviert sein, sich das Spielzeug von der Seite zu nehmen. Auch darf es ruhig früh lernen, dass etwas

runterfällt, wenn man es loslässt. Außerdem sind die eigenen Hände und Füße oft noch das wunderbarste Spielzeug, das man entdecken kann. Ein Spielbogen ist der Hand-Fuß-Koordination im Weg.

Tipp: Spaß mit dem Mobile

Hängen Sie ein Mobile so auf, dass Ihr Kind den Kopf nicht in den Nacken legen muss, um es zu beobachten. Es soll nicht mal leicht nach oben schauen müssen, weil es sonst seinen Kopf wieder überstreckt. Das gilt auch für Spielsachen, die an den Tragegriff vom Autositz gehängt werden. Schaut Ihr Kind beim Beobachten leicht nach unten, entspannt es seinen hinteren Nacken von selbst.

Tipp: Flacher oder schiefer Kopf?

Falls das Köpfchen bereits verformt ist, benutzen Sie in Rückenlage immer das Kopflagerungskissen von BabyDorm®. Ich kenne kein besseres! Wenn Ihr Kind die Beine nicht bequem ablegen kann, wird es sie immer anheben. Und das geht viel leichter, wenn es zur Hilfe seine Arme noch oben nimmt und den Kopf in die Unterlage bohrt. Das macht den Kopf noch flacher oder schiefer! Lesen Sie hierzu auch im Kapitel „Der flache und/oder schiefe Kopf“ (Seite 63).



◀ Ein Kopflagerungskissen hilft bei einem verformten Köpfchen.

Die instabile Seitenlage

Die Seitenlage ist eine reflexhemmende Lage und sollte für Ihr Kind so selbstverständlich sein wie Rückenlage oder Bauchlage. Auch hier gilt: Legen Sie es mal auf die rechte und mal auf die linke Seite. In dieser Position gelingt es Ihrem Kind sehr einfach, seine Hände zusammenzuführen oder in seinen Mund zu stecken. Damit übt es die Hand-Hand-Mund-Koordination.

» Unsere Kleine schläft immer in Seitenlage, aber sie streckt den Kopf so weit nach hinten, dass es mir schon beim Zuschauen ganz wehtut. «

Erklärung aus osteopathischer Sicht
Viele Kinder ziehen die Seitenlage der Rückenlage vor, da ein Liegen auf der Seite die entspannte Hüftbeugung möglich

Tipp

Bei Kindern mit einer Hüftreifeverzögerung ist diese Lage aber nicht zu empfehlen, weil die Hüften in Seitenlage eng liegen. Sie reifen in der gegrätschten Hüftbeugung in Rückenlage schneller aus. Sobald die Hüften aber in Ordnung sind, kann Ihr Kind auch auf der Seite liegen.

macht. Sie haben eine hohe Nackenspannung und überstrecken den Kopf weit nach hinten. In Seitenlage können sie das wenigstens tun, ohne ihn in die Unterlage zu drücken. Zwischen dem 6. und 8. Monat ist das normal und kommt oft vor. Denn in dieser Zeit liegen die Kinder oft stundenlang in Bauchlage mit Armstreckstütz und hoch erhobenem Kopf. Aber es sollte nicht vor dem 6. Monat so sein und nach dem 8. Monat nicht so bleiben.

Tipp: So wird Ihr Kind die Seitenlage lieben

Achten Sie von Anfang an immer, also auch in der Seitenlage, darauf, dass Ihr Kind seinen Kopf nicht nach hinten überstreckt. Unterstützen Sie es von hinten mit einem Stillkissen. Kopf, Arme und Beine sollten leicht nach vorne gebeugt liegen, damit es nicht unbeabsichtigt auf den Bauch rollt.

Nicht ganz einfach: die Bauchlage

Die Bauchlage ist ein wichtiger Baustein in der Bewegungsentwicklung Ihres Kindes. Hier lernt es, den Kopf gegen die Schwerkraft zu heben. Die Kopfdrehung nach rechts und links bleibt erhalten, der Hals verkürzt nicht, die Schultern sind nicht an den Ohren. Die Stützposition der offenen Hände und das Stützen mit gestreckten Armen sind für späteres Krabbeln und zur Sturzprophylaxe beim

Laufenlernen wichtig. Außerdem schont ein auf dem Bauch liegendes Kind seinen Kopf vor zu viel einseitigem Druck. Bauchlage beugt einem Nabel- und einem Leistenbruch vor und korrigiert einen Sichelfuß von selbst, wenn man in Bauchlage die Füße und Knie nach außen dreht. Kinder, die eine gestreckte Bauchlage entwickeln, haben später weniger Hohlkreuz. Erst aus der Bauchlage entwickelt sich das Krabbeln. Mit der richtigen Bauchlage hemmt Ihr Kind seine frühkindlichen Reflexe und bahnt die weitere Entwicklung an. Aber nachdem Ihr Kind während der Schwangerschaft neun Monate rund gelegen hat, wundert es nicht, dass die Bauchlage in komplett gestreckter Haltung schwerfällt.

.....

»Sie liegt höchstens fünf Minuten auf dem Bauch, dann fängt sie an zu schreien, bis sie hochgenommen wird.«

.....

Erklärung aus osteopathischer Sicht
Ihr Kind hat eigentlich denkbar schlechte Voraussetzungen, um auf dem Bauch liegen zu können. Neun Monate hat es rund in Ihrem Bauch gelegen und konnte sich nicht strecken. Ganz besonders hat es sicher keine Hüftstreckung üben können. Bei Kindern, die lange in der Beckenendlage, möglicherweise sogar mit gebeugten Hüften und gestreckten Knien, lagen, ist die Hüftstreckung noch mehr eingeschränkt. Auch das Heben der Arme über den Kopf konnte Ihr Kind nicht üben. Es

sind vor allem die langen Muskeln im Körper, die durch ihre Verkürzung durch die Lage im Bauch die genannten Bewegungseinschränkungen verursachen. Die Wirbelsäule selbst ist relativ mobil. Was also kann ein Kind schon tun, wenn es auf dem Bauch liegt:

- Es beugt die Hüften und zieht die Knie unter den Bauch.
- Die Arme werden unter den Körper gezogen.
- Der Kopf wird anfangs überstreckt und gedreht hochgehalten, bis Ihr Kind müde wird, dann landet er halb oder ganz auf dem Gesicht.

Und Ihr Kind schreit in dieser Lage, was ich gut verstehen kann, denn sehr bequem sieht das nicht aus. Oder es gibt sich in dieser Lage zufrieden und schläft sogar ein. Letzteres ist nicht ganz ungefährlich, da die Atmung Ihres Kindes in dieser Position behindert wird. Zum einen ist die Bauchatmung durch den Druck der Oberschenkel eingeschränkt. Die Atmung in den Brustkorb wird erschwert, da Ihr Kind ihn mit seinem Gewicht belastet. Die Nasen- und Mundatmung sind erschwert, da Ihr Kind teilweise darauf liegt. Zudem ist die Frischluftzufuhr durch diese Lage ebenfalls eingeschränkt. Die richtige Bauchlage muss Ihr Kind erst lernen, dann wird es auch gerne auf dem Bauch liegen. Dazu können Sie ihm zeigen, wie das geht. Und das funktioniert nur, wenn es sehr entspannt ist! Ein entspanntes Kind erkennen Sie an einer ruhigen und

regelmäßigen Atmung. Der Blick schaut ins Weite, das Gesicht zeigt wenig Mimik, die Arme liegen ruhig, die Hände sind offen, die Beine sind entspannt abgelegt.

Tipp: Voraussetzungen für Bauchlage schaffen

Eine entspannte Bauchlage ist nur mit entspannten Hüften und Schultern möglich. Bewegen Sie bei Ihrem Kind in Rückenlage (in Stufenbettlagerung) erst beide Schultern gleichzeitig und dann

♥ Wenn Ihr Kind so entspannt vor sich hinräumt, können Sie versuchen, mit ihm die Bauchlage zu üben.

beide Hüften weich und kreisend in alle Richtungen durch. Je größer der Widerstand Ihres Babys ist, umso langsamer, dafür aber länger anhaltend kann Ihr Druck sein. Als Richtwert können Sie auf der Küchenwaage den richtigen Druck überprüfen, ich rede von ungefähr 500 Gramm. Das kann pro Schultern oder Hüften gut fünf Minuten dauern! Bewegen Sie auch die Arme über den Kopf, erst einen, dann den anderen, dann beide. Alle Bewegungen sollen so langsam sein, dass Ihr Kind nicht erschrecken muss. Drehen Sie auch das Köpfchen langsam nach rechts, dann nach links. Erst wenn Sie spüren, dass alle Bewegungen ohne Widerstand möglich sind und Ihr Kind entspannt liegt, drehen Sie es auf den Bauch.





Tipp: So liegt Ihr Kind gerne auf dem Bauch

Ihr Kind sollte in bequem gelagerter Rückenlage im Stufenbett friedlich vor sich hin schauend liegen. Denn nur ein entspanntes Kind lässt die nötigen Bewegungen für die Bauchlage auch zu. Falls Ihr Kind noch gepuckt sein sollte, entfernen Sie das Pucktuch behutsam.

Anschließend drehen Sie Ihr Kind vorsichtig auf den Bauch. In Bauchlage legen Sie erst das Köpfchen auf einer Seite ab, dann legen Sie beide Arme neben oder leicht vor den Kopf, Hände oben. Dazu sollten Sie die jeweilige Schulter leicht anheben.

Wenn es locker liegt, strecken Sie langsam die Beine eins nach dem anderen aus und drücken Sie den Po sanft Richtung Unterlage. Drehen Sie zum Schluss beide Knie und Füße leicht nach rechts und links außen. Bei Kindern mit einer Hüftdysplasie sollten die Hüften nicht ausgestreckt werden. Lassen Sie hier die Beine in lockerer Hüftbeugung seitlich neben dem Bauch liegen. Zum Beruhigen ist das Saugen am Schnuller oder am kleinen Finger hilfreich, bis Ihr Kind auch

◀ Oben: Ihr Kind liegt ganz entspannt auf dem Bauch, der Kopf ist zur Lieblingsseite gedreht. Mitte: Nun strecken Sie noch die Beine aus. Unten: Drehen Sie den Kopf zur anderen Seite, so braucht Ihr Kind vielleicht einen Schnuller zur Beruhigung.