



„Mein Baby (10 Wochen), mag nicht auf dem Bauch liegen, wie mache ich ihm die Position schmackhaft?“



### VERENA DOENNIG-WAGENER

ist seit fast 25 Jahren mit Leib und Seele Physiotherapeutin für die Aller kleinsten. Als Verena, die Babycoach steht sie fischgebackenen Müttern und Vätern mit Rat und Tat zur Seite, nimmt Erwartungsdruck und beruhigt gestresste Elternseelen – ab sofort auch in unserem Heft

**A**n diesem Tag kommt eine junge Mutter zu mir, die sich Sorgen um ihre zehn Wochen alte Tochter macht. Während sie ihr Kind auf dem Babytisch auszieht, erzählt sie: „Meine Hebamme und der Kinderarzt haben mir gesagt, ich soll meine Tochter regelmäßig auf den Bauch legen, weil das für ihre Entwicklung so wichtig ist. Aber sobald ich sie umdrehe, beschwert sie

sich... Verena, hast du nicht ein paar Tipps für mich?“

#### Aller Anfang ist schwer

Ich kann mich gut an diese Zeit mit meinen eigenen Kindern erinnern und ich kenne das auch von den vielen Babys, die ich im Laufe meines Berufslebens betreut habe: Wenn etwas ungewohnt oder einfach zu anstrengend ist, fangen die Kleinsten schnell an zu quengeln oder richtig an zu schreien. Das ist für sie die einzige Möglichkeit ihren Unmut uns Erwachsenen mitzuteilen. Gerade für so junge Babys ist die Bauchlage besonders herausfordernd. Und das gleich aus mehreren Gründen: Im Verhältnis zum restlichen Körper ist der Kopf unheimlich groß und entsprechend schwer. Bei Geburt wiegt das kindliche Gehirn im Schnitt etwa 300 bis 400 Gramm. Aufgrund der Gehirnentwicklung wird sich das Gewicht im ersten Lebensjahr sogar fast verdreifachen. „Den Kopf zu heben, ist demnach ein wahrer Kraftakt!“, erkläre ich der besorgten Mama. „Außerdem können sich die meisten Babys erst ab dem 5. bis 6. Lebensmonat von ganz allein aus der Rücken- in die Bauchlage drehen. Es gibt zwar immer Kinder, die das deutlich früher können, aber die sind dann eher die Ausnahme. Deine Tochter muss das also alles noch gar nicht können, sollte es aber mit deiner Hilfe „üben“, beruhige ich.

#### Das wichtigste Training des Lebens

„Warum ist das so wichtig für Babys“, fragt sie mich. „Weil aus der Bauchlage heraus alles anfängt!“, antworte ich. In dieser Position lernt ein Säugling wichtige Bewegungsmuster, die die Voraussetzung sind, um später sitzen, krabbeln und laufen zu können. „Wenn es deinem Baby gelingt auf dem Bauch liegend seinen Kopf zu heben und zu drehen, dann ist das ein unheimliches intensives Muskeltraining für Nacken und Schultern. Außerdem werden so auch Beweglichkeit und Gleichgewichtssinn gefördert.“ Im 1. bis 2. Lebensmonat wird es das nur für wenige Sekunden können – und das ist vollkommen in Ordnung. Ab dem 3. Lebensmonat nimmt die sogenannte Stützaktivität weiter zu, dann kann das Kind seinen Kopf deutlich länger hochhalten und wird sich dabei zusätzlich mit Unterarm oder Ellenbogen stabilisieren. Dadurch kann es seinen Oberkörper immer weiter aufrichten und der Körperschwerpunkt verlagert sich weiter Richtung Bauchnabel. Mit

etwa einem halben Jahr können sich die meisten Kinder dann richtig auf ihre Hände stützen. Soweit ist meine kleine Besucherin noch nicht, sie muss sich überhaupt einmal an diese neue Position gewöhnen. Für ein Baby, das die Welt bislang meistens auf dem Rücken liegend für sich entdeckt hat, ist auch die Perspektive eine völlig andere. Ich rate der Mutter: „Im Alltag kannst du dein Kind auch im sogenannten Fliegergriff herumtragen, wenn du es z.B. vom Wickeltisch ins Bettchen legen willst.“ Dabei liegt das Baby bäuchlings auf dem Unterarm des Erwachsenen – sein Köpfchen in der Armbeuge, sein Unterkörper wird mit der Hand gestützt. „Übrigens auch prima bei Bauchweh, weil so Blähungen leichter entweichen können!“, verrate ich noch.

#### Der Alltag wird zum Abenteuer

„Und was kann ich tun, damit es ihr auch auf der Babydecke gefällt?“, fragt mich die Mutter nun. „Um deinem Kind die Bauchlage kurzfristig zu erleichtern, kannst du unter ihm mit etwa einem Tuch oder einer speziellen Babybridge eine leicht schräge Ebene schaffen. Wenn du das Lieblingsspielzeug mit auf die Decke legst, dann wird deine Tochter versuchen ihren Blick dorthin zu wenden und irgendwann auch angespornt sein, es greifen zu können.“ Es gibt viele Möglichkeiten, um die Position in den Babyalltag zu integrieren und den Muskeln ein wenig auf die Sprünge zu helfen für eine aufrechte Zukunft. Außerdem kann ich durch ein regelmäßiges Training der Bauchlage auch lagebedingte Kopfverformungen vorbeugen. „Wichtig ist, dass das Baby nur im wachen Zustand und nie unbeaufsichtigt auf dem Bauch abgelegt wird. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt eine tägliche Trainingseinheit von etwa 30 Minuten Bauchlage – fang mit einigen wenigen Minuten an und schau wie es deiner Tochter gefällt“, gebe ich der Mutter mit auf den Weg. Die Mama kam vier Wochen später vorbei – und die Bauchlage klappte nicht nur schon richtig toll, auch hatte die kleine Maus sogar richtig viel Freude daran!

Verena hat sich auf die Behandlung von Babys in den ersten 12 Lebensmonaten spezialisiert. Als die Babycoach bietet sie auf [www.baby.med.de](http://www.baby.med.de) ein Rundum-Konzept für frischgebackene Eltern an. Auf Instagram und TikTok gibt sie regelmäßig wertvolle Tipps. Zu finden über: [@babycoach.verena](https://www.instagram.com/babycoach.verena)

## Der Geheimtipp zur Pflege trockener diabetischer Fußhaut.

Mit dieser Schaum-Creme-Innovation bekommen Sie das Problem in den Griff!

Laut aktuellen Studien mangelt es der trockenen Haut von Diabetikern nicht nur an Lipiden und Feuchtigkeit. Ihre Hautschutzbarriere ist zudem aus dem Gleichgewicht. Das Problem: Durch eine gestörte Hautbarriere können gefährliche Krankheitserreger leichter eindringen. Das Risiko von Rissen und Infektionen steigt, insbesondere an den Füßen! Deshalb gibt es jetzt speziell für Diabetiker die Allpresan® diabetic Schaum-Cremes mit Repair-Effekt.

#### Erfolgsfaktor biomimetische Lipide.

Diese atmungsaktiven Schaum-Cremes enthalten neben wichtigen Feuchtigkeit-faktoren sogenannte biomimetische (hautverwandte) Lipide, die sich passgenau in die Lücken der defekten Hautbarriere setzen und sie in kurzer Zeit reparieren.

#### Fortschrittlich in Anwendung und Ergebnis.

Dank ihrer speziellen Schaum-Creme-Galenik lassen sich die Produkte sanft auftragen, ziehen schnell ein und sind auch unter Kompressionsstrümpfen anwendbar. **Fazit:** Indem sie Anwendungskomfort mit medizinischer Pflege verbinden, leisten die neuen Allpresan® diabetic Schaum-Cremes mit biomimetischen Lipiden einen wertvollen Beitrag zur Prävention typischer Fußprobleme von Diabetikern und können so vor Folgeschäden schützen.

Auch für Pilz-empfindliche Haut erhältlich

Für Ihre Fußpflegepraxis und Ihre Apotheke:

**Allpresan®**  
diabetic  
SCHAUM-CREME  
INTENSIV + REPAIR  
MIT UREA  
Sehr trockene  
und rissige Haut

100 ml PZN: 17557505 | Art.-Nr.: 200284



#zumerstenMal

**World Vision**  
ZUKUNFT FÜR KINDER

#### Erstmals eine bessere Zukunft:

#### Eine Patenschaft bewirkt viel mehr als du denkst

Du gibst nicht nur deinem Patenkind die Chance auf ein besseres Leben, sondern auch vielen anderen: Die ersten Schulerfolge für dein Patenkind, die erste Ernte für die Familie und der erste Brunnen für das Dorf sind Erlebnisse, die niemand vergisst – auch du nicht als Pate. Unterstütze, was dir am Herzen liegt:



Das Deutsche Zentralinstitut für soziale Fragen (DZI) bescheinigt: Geeignet + Empfohlen

Werde jetzt Pate auf [worldvision.de](http://worldvision.de)