

TIPPS FÜR DIE MAMIS

BAUCLAGE:

- Die Bauchlage ist die wichtigste Entwicklungslage für Ihr Baby. Nur in dieser Position kommt es durch Heben des Kopfes zu einer Zentrierung der Kopfgelenke. Dadurch werden die Spannungen im Hinterhauptsbereich und die Kopfform beeinflusst.
- Weiters ist die Bauchlage wichtig für die Entwicklung des Verdauungssystems, da durch den Druck die Peristaltik aktiviert wird.
- Nur in der Bauchlage kann Ihr Kind die motorische Entwicklung von Stütz, Robben und Krabbeln erlernen. Man kann sagen, die Bauchlage ist die Generalprobe fürs Stehen.
- Legen Sie Ihr Baby 20 – 30mal pro Tag auf den Bauch, die Dauer variiert. Wenn das Baby quengelt nehmen Sie es wieder auf und wechseln die Position.



BUDDHA-STELLUNG:

Tragen Sie Ihr Kind indem Sie es mit dem Rücken an Ihren Bauch halten. Die linke Hand umgreift das rechte Bein, somit sitzt das Kind stabil auf Ihrem Arm.

Die andere Hand kann die Beine, den Brustkorb oder den Kopf stabilisieren. Durch die Beugung der Arme und der Beine ist diese Position bereits als ein Teil der Therapie zu sehen.

Ihr Kind kommt dadurch in eine „Komfortposition“ in der es sich sicher und entspannt fühlt.



SEGMENTALES AUSSTREICHEN DER WIRBELSÄULE

Wenn Sie Ihr Kind nach dem Trinken halten, legen Sie mehrmals pro Woche Ihren Daumen und Zeigefinger parallel der Wirbelsäule an. Nun gleiten Sie vom Kopf beginnend entlang der Wirbelsäule mit leichtem Druck nach unten.

Sie werden unter Ihren Fingern Stellen spüren, die sich im Gewebe härter anfühlen oder sogar Ihre Bewegung stoppen.

In diesem Bereich verweilen Sie und machen zarte Auf- und Abwärtsmassagen. Der Druck sollte so sein, dass Sie die Finger nur auflegen. Es wird dadurch die im Gewebe gestaute Flüssigkeit wieder verteilt. Die Muskulatur und das Nervengewebe können sich dadurch entspannen.

