

Babylagerung – „Päckchenübung“



Beugen Sie die Beine Ihres Babys, umfassen Sie das Becken und die Beine so, als würden Sie ein Päckchen in den Händen halten.



Drehen Sie Ihr Kind zur Seite bis sich der Oberkörper von selbst mitdreht. Lassen Sie Ihr Baby ca. 1 Minute in der Seitenlage. Dann drehen Sie es zur Gegenseite. 2 - 3mal im Wechsel.



Umfassen Sie in der Seitenlage die Schulter Ihres Kindes so, als würden Sie eine Kugel in der Hand halten. Bewegen Sie die Schulter nach oben/unten, vorne/hinten und kreisrund. Machen Sie die Übungen auf beiden Seiten.