

Patienteninfo: Warum ist die Bauchlage für Säuglinge so wichtig?

Heutzutage wird Eltern empfohlen, zum Schlafen ihr Kind auf dem Rücken zu lagern, um dem plötzlichen Kindstod vorzubeugen. Viele Eltern legen ihr Kind deshalb aus Sorge auch tagsüber ausschließlich in Rückenlage hin. Osteopathen, Physiotherapeuten und pädiatrische Neurologen bemerken in den letzten Jahren jedoch eine Verlangsamung der motorischen und sensorischen Entwicklung und eine Zunahme der Plagiozephalien (Schiefköpfigkeit) bei Kindern unter einem Jahr. Dies wird u.a. darauf zurückgeführt, dass Säuglinge zu selten während ihrer Wachphasen in die Bauchlage gelegt werden.

Die Bauchlage ist für Folgendes wichtig:

- **Verdauung:** Säuglinge mit Verdauungsbeschwerden profitieren von der Bauchlage, da der dabei auf den Bauch ausgeübte Druck Blähungen löst und die Verdauung fördert. Daher schlafen viele Kinder besser in der Bauchlage ein. Sie können dies gerne zulassen, wenn Sie in der Nähe Ihres Kindes bleiben, bis es einschläft. Dann können Sie es in die Rücken- oder Seitenlage zurückdrehen.
- **Kopfkontrolle:** Sie ist für die Entwicklung der Sinnesorgane des Kopfes, also der Augen, Ohren und Gleichgewichtsorgane, sehr wichtig. In Rückenlage können sich diese Sinne nicht optimal entwickeln, da der Kopf nicht frei in allen Richtungen bewegt, sondern von der Unterlage gehalten wird. Die Nackenmuskeln werden in der Bauchlage intensiv trainiert, in der Rückenlage hingegen kaum.
- **Kopfform:** Eine symmetrische Kopfform wird durch den Zug der Nackenmuskeln in Bauchlage gefördert. In Rückenlage tendiert der noch weiche Schädel, v.a. der Hinterkopf, zum Abflachen. Wenn das Kind zusätzlich eine Lieblingsseite hat, entsteht schnell eine Plagiozephalie. Bereits vorhandene Kopfdeformitäten bilden sich in Bauchlage schneller zurück.
- **Augenentwicklung:** In der Bauchlage hält das Kind seinen Kopf in einem optimalen Abstand (20–40 cm) zum Boden, um seine Augen zu trainieren. Gegenstände können gut erkannt und fokussiert werden und die Augenmuskeln können sich besser entwickeln. Dieser Trainingseffekt findet in Rückenlage nicht statt, außer es beschäftigt sich eine Person gerade mit dem Kind und befindet sich dabei im richtigen Abstand. In der Bauchlage trainiert das Kind sich selbst, indem es mit Spielzeug spielt, nach Dingen greift und die Funktion seiner Hände entdeckt. In Rückenlage blickt das Kind in den Raum und beschäftigt sich weniger mit sich selbst.
- **Gleichgewicht:** Die Gleichgewichtsorgane werden durch den größeren Bewegungsradius des Kopfes in Bauchlage vermehrt stimuliert. Zugleich werden die unterschiedlichen Kopfstellungen mit der Gleichgewichtsempfindung abgeglichen.
- **Aufrichtung:** Die Bauchlage fördert die Kopfkontrolle und Entwicklung der verschiedenen Muskelketten des Nackens und Rückens sowie der Bauchmuskeln. In den ersten Monaten lernt das Kind sich aufzurichten, indem es seinen Kopf gegen die Schwerkraft hält, die Hände nach vorn vor den Körper bringt, sich zunächst auf die Unterarme und dann bei durchgestreckten Armen auf die Hände stützt. Mit dieser Kraftentwicklung ist das Kind in der Lage, mobil zu werden und erst zu robben und dann zu krabbeln.
- **Mundschluss:** Die Bauchlage trainiert die vorderen und hinteren Muskel- und Fasziennketten gleichermaßen. Das Kind kann dadurch einen guten Tonus der Rumpf-, Hals- und Zungenmuskulatur entwickeln. Der Mund schließt sich mit dem Training dieser Muskeln automatisch.
- **Atemwege:** In der Bauchlage wird der Brustkorb geöffnet und das Kind kann

tiefer durchatmen, da auch die Atemhilfsmuskeln und nicht nur die Zwischenrippenmuskeln und das Zwerchfell bei der Atmung mithelfen. Gerade Säuglinge, die zu Atemwegsinfekten neigen, profitieren von der Bauchlage.

Legen Sie Ihr Kind auf eine **flache Unterlage** (nicht auf Ihren Bauch) **mindestens 20-mal** am Tag in die Bauchlage, auch wenn es zunächst nur für einen kurzen Moment möglich ist. Je früher Sie mit der Bauchlage beginnen, desto schneller lernt Ihr Kind, sich auch in der Bauchlage zwischendurch auszuruhen und den Kopf abzulegen. Säuglinge, die erst nach einigen Monaten in die Bauchlage gelegt werden, protestieren oft, da sie die ungewohnte Muskelaktivität anstrengt.

In den ersten 2 Monaten genügen 20–30 Sekunden, ab dem 3. Monat sollte das Kind mehrere Minuten in Bauchlage aushalten, ab dem 6. Monat die Hälfte seiner Wachphasen in Bauchlage verbringen. Kinder, die von Geburt an in der Bauchlage liegen, drehen sich häufig schon mit 6 Monaten von alleine und nehmen am liebsten die Bauchlage ein, um von hier aus die Welt zu entdecken.

 Online

<http://dx.doi.org/10.1055/s-0032-1328516>

Noori Mitha, D.O., M.R.O., MSCC.
Hamburg

Mit den besten Grüßen überreicht durch



Praxis Kerstin Ahlbrecht
Miozartstraße 16 · 31812 Bad Pyrmont
Tel. 0177 / 720 71 27
Praxisstempel/Unterschrift