

ICH BRAUCHE BEWEGUNG, UM...



... zu kommunizieren



... mich danach auszuruhen

Meine Eltern können mir dabei helfen, indem sie:

- » Sich Zeit nehmen für Blickkontakt mit mir.
- » Mir eine Ecke einrichten, in der ich mich gefahrlos frei bewegen kann
- » Sich Zeit nehmen, mit mir zu kuscheln
- » Lernen auf meine Äusserungen und Bedürfnisse einzugehen



... Meinen Körper zu entdecken



... Dinge zu greifen und mit ihnen zu spielen



... zu lernen meine Haltung und meine Bewegungen zu steuern

WEITERE INFORMATIONEN

Unter www.paprica.ch finden Sie Informationsmaterial wie Broschüren, Videos und mehr mit weiteren Anregungen, Spielideen und Ratschlägen (französische Website).



EMPFEHLUNGEN

BEWEGUNG ANREGEN

Säuglinge sollten sich mehrmals pro Tag in einem ihrem Alter angepassten sicheren Bewegungsraum ausgiebig bewegen. Wenn sie wach sind, sollten sie sich auf dem Bauch (30 Min./Tag) und auf dem Rücken liegend bewegen. Weitere Informationen finden Sie hier: www.hepa.ch



WENIG SITZEN

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind so wenig wie möglich stillsitzen muss (z.B. lassen Sie Ihr Baby, wenn es wach ist, nicht unnötig im Auto-kindersitz oder in der Babywippe). Es wird nicht empfohlen, das Baby vor einen Bildschirm (Fernseher, Smartphone, Computer, Tablet usw.) zu setzen. Weitere Informationen finden Sie hier: www.jugendundmedien.ch



ENTWICKLUNGSTUFEN

0 Monate

nimmt Blickkontakt auf

strampelt auf dem Rücken liegend

schaut seine Hände an und spielt damit

stützt sich auf dem Bauch liegend auf die Unterarme

erkundet Gegenstände und nimmt sie in den Mund

versucht, Dinge zu fassen, die weiter weg liegen

9 Monate

ballt die Hände zu Fäusten, hält ihre Finger fest

kann seinen Kopf halten und Geräuschen oder Ihnen zuwenden

fängt an, nach Dingen zu greifen, die man ihm hinhält

greift seine Füßchen

dreht sich vom Rücken auf den Bauch und umgekehrt

beginnt, sich hinzusetzen

IMPRESSUM

// VERFASSER

Fabio Peduzzi

Nicola Soldini

Dr. med. Lise Miauton Espejo

// In enger Zusammenarbeit mit dem Fachbereich Psychomotorik der HETS Genf, HES-SO/Genf entwickelt:

A.-F. Wittgenstein Mani, Professorin, HES
C. Blanc Müller, Lehrbeauftragte, HES
M. De Monte, Lehrbeauftragter, HES
L. Julien, Studentin
L. Barras, Studentin

// ILLUSTRATION

Joël Freymond

// GESTALTUNG

Tessa Gerster

// REDAKTION

1. Ausgabe 2014

Überarbeitete Ausgabe 2022

// LEKTORAT/ANPASSUNG 2022

Dr. med. Lise Miauton Espejo

Dr. Jérôme Spring

Laura Beauverd

Sandrine Correvon

© Unisanté, Universitätszentrum für Allgemeinmedizin und öffentliche Gesundheit · Lausanne
Centre hospitalier universitaire vaudois, Abteilung Frau-Mutter-Kind, Kinderspital



BEWEGUNGSTIPPS FÜR KINDER MIT DEN ELTERN



unisanté
Centre universitaire de médecine générale et santé publique - Lausanne

CHUV
Département femme-mère-enfant

pédiatrie suisse
L'organisation professionnelle de la pédiatrie

h e t s
Haute école de travail social
Genève
Filière Psychomotricité

canton de
vaud

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

BEWEGUNG

Für eine gesunde Entwicklung

Eines ist Ihnen sicherlich bewusst: Ihr Baby braucht Bewegung. Sie dient dazu sich auszudrücken, Beziehungen aufzubauen und den Körper sowie die Umwelt zu entdecken. Nach und nach lernt Ihr Kind seine Bewegungen und seine Haltung bewusst zu steuern und sich fortzubewegen. Die Bewegung unterstützt das Lernen und die Entwicklung Ihres Babys.

Babys brauchen Bewegung

Babys strampeln viel. Man könnte daher denken, sie würden sich ausreichend bewegen. Doch die körperliche Verfassung von Kindern hat sich in den letzten Jahren verschlechtert. Dieses Problem hat seinen Ursprung oftmals schon in den ersten Lebensmonaten. Manchmal sind die Möglichkeiten zur Bewegung durch das häusliche Umfeld begrenzt (Platzmangel, kein Park in der Nähe, lärmempfindliche Nachbarn usw.), manchmal sind die Lebensumstände der Eltern ausschlaggebend (Auslastung im Alltag, motorisierte Fortbewegung usw.) oder Accessoires wie Babywippen oder Kinderautositze werden verwendet, die wenig bewegungsfördernd sind.

Doch Babys haben einen natürlichen Bewegungsdrang und selbst einfache Bewegungen tun ihnen gut.

Wie können Sie Ihr Kind unterstützen?

Die Anregungen auf den folgenden Seiten sollen Ihnen helfen die Bewegungsentwicklung Ihres Kindes im Alltag zu unterstützen. Es empfiehlt sich, zusätzlich auf die jeweiligen Bedürfnisse Ihres Kindes einzugehen.



0 Monate



Gesicht erkunden

Legen Sie sich neben Ihr Kind und rollen Sie es sanfte auf die Seite, sodass Sie sich anschauen und es Ihr Gesicht anfassen kann.

Aufgepasst: Achten Sie darauf, dass Sie Ihr Kind mal auf die eine, mal auf die andere Seite legen.

Blickkontakt

Ihr Kind genießt es, Sie anzuschauen und sich gegenseitig anzulächeln. Drehen Sie Ihr Gesicht langsam von rechts nach links. Es wird seinen Kopf bewegen und Ihnen mit dem Blick folgen.

variante

Machen Sie Geräusche oder schneiden Sie Grimassen.



Schiffschaukel

Setzen Sie sich auf den Boden und heben Sie Ihr Kind rittlings auf ein Bein, sodass es mit den Füßen den Boden berührt. Halten Sie es um die Taille, die Hüften oder an den Händen und lassen Sie es mal nach rechts, mal nach links kippen.

Aufgepasst: Achten Sie darauf, dass Sie Ihr Baby dabei nicht hin und her schütteln.

variante

Drehen Sie Ihr Baby um, sodass es Sie anschaut.



ZWISCHENDURCH

Körperbeherrschung

Legen Sie Ihr Baby auf den Bauch. Lassen Sie es ungehindert strampeln und sich bewegen. Bleiben Sie bei ihm.



Spiel und Spass beim Windelwechseln

Ermuntern Sie Ihr Kind beim Windelwechseln seine Hände und Füße zu entdecken. Schieben Sie eine Hand unter seinen Po und kippen Sie leicht sein Becken, damit es seine Füße anfassen kann.

Seitenrolle

Helfen Sie Ihrem Kind, sich vom Bauch auf den Rücken und vom Rücken auf den Bauch zu drehen. Legen Sie eine Hand auf seine Hüfte oder ein Bein, um die Bewegung sanft zu unterstützen.



EIN SICHERER BEWEGUNGSRAUM

Freude an der Bewegung

Lassen Sie Ihr Baby, wenn es wach ist, auch immer wieder auf dem Bauch liegen. Insgesamt mindestens 30 Minuten täglich sollte es auf dem Bauch liegen können.



Gegenstände entdecken

Legen Sie Ihr Kind auf einer Krabbeldecke auf den Boden. Halten Sie Ihrem Kind Gegenstände hin, mit denen es spielen kann. Lassen Sie es die Gegenstände berühren, festhalten und in den Mund nehmen.

Erkundung

Sorgen Sie für einen sicheren Bewegungsraum. Verteilen Sie Gegenstände oder Spielsachen im Umfeld Ihres Kindes und ermutigen Sie es, diese zu holen. Lassen Sie es Form, Material und Farben der Gegenstände erkunden.



BEI SCHLECHTEM WETTER

Kuscheln

Nehmen Sie Ihr Kind aus seinem Bett, indem Sie unter seinen Po greifen und mit der anderen Hand Nacken und Kopf stützen. Halten Sie das Baby sicher und geborgen im Arm.



Spaziergehen

Wie Sie, braucht auch Ihr Baby frische Luft. Achten Sie bei schlechtem Wetter darauf, dass Ihr Kind angemessen «eingepackt» ist, um die Welt draussen zu erkunden.

Kuckuck

Verbergen Sie Ihr Gesicht mit einem Tuch und ziehen Sie es dann weg. Ihr Kind wird Ihnen beim Verschwinden und Wiederauftauchen zuschauen und dabei lernen.



0 Monate

9 Monate