

Gesunde Entwicklungsschritte: Die ersten 6 Monate



REHA MED Michael Rüscher, MSc
Physiotherapeut und Osteopath
T 05512 2317-20
www.reha-med.at



Gleichzeitig mit der unermesslichen Freude am Elternsein bringt die kindliche Entwicklung eine Reihe von Fragen und Unsicherheiten mit sich: Welche Entwicklungsschritte sind „normal“ – und wann kann und soll ich mein Kind gezielt unterstützen?

Die ganzheitliche Sichtweise der Osteopathie hilft, einen neuen Blick auf diese Problemstellungen zu werfen. Grund genug für unseren Physiotherapie-Experten Michael Rüscher – seines Zeichens ausgebildeter Osteopath – das Magazinjahr 2009 ganz unseren lieben Kleinen zu widmen.

Kraftakt Geburt

Die Geburt ist ein ganz natürlicher Prozess, aber auch ein Kraftakt: Das Kind wird dabei sehr stark komprimiert, insbesondere Kopf, Schulter- und Hüftregion. Kehren die Knochen der Schädelbasis danach nicht in ihre ursprüngliche Lage zurück, bleiben oft auch Blut- und Nervenbahnen in ihrer Funktion beeinträchtigt. Osteopathen empfehlen eine Untersuchung des Neugeborenen dann, wenn es augenscheinlich ein Problem hat. Es schläft zum Beispiel nur wenig, es schreit sehr viel (die sogenannten „Schreikinder“!), es trinkt nicht richtig usw. Hören Sie hier auf Ihren Elterninstinkt und fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Kinder- oder

Hausarzt, ob eine osteopathische Behandlung helfen kann.

Verdauung als Herausforderung

Die Anpassung der Verdauung kann in den ersten Monaten Beschwerden auslösen – eine ganz normale Situation, auf die die Säuglinge einfach unterschiedlich reagieren. Der eine hat öfters Bauchweh, der andere gar nicht. Eine osteopathische Behandlung kann hier ein besseres Zusammenspiel der Verdauungsorgane bewirken und dadurch die Anpassung der Verdauung des Kindes beschleunigen bzw. verbessern.

Tragen und beschützen

In den ersten Monaten zählt vor allem eines: Geborgenheit! Vorsicht ist aber beim Tragen des Säuglings geboten, weil die Haltemuskulatur des Kindes bis zum 7. Monat noch nicht stark genug ausgebildet ist. Das Tragetuch hat sich hier sehr bewährt, weil es unterschiedliche Tragepositionen erlaubt. Empfohlen wird in den ersten Wochen auf jeden Fall die Rücken- und Bauchlage.

Osteopathie

Die Osteopathie ist eine sanfte Methode, um körperliche Beschwerden zu behandeln oder das gesunde Funktionieren des Körpers zu unterstützen. Durch gezielt gesetzte Impulse aktiviert der Osteopath die Selbstheilungskräfte des Körpers mit seinen Händen, sodass dieser sich selbst heilen bzw. weiterhin normal entwickeln kann. Durch ihre minimalen Nebenwirkungen eignet sich diese ganzheitliche Behandlungsmethode besonders für Kinder.

Schlafen – oder doch nicht?

Kinder schätzen Geborgenheit über alles, dies gilt ganz besonders auch in der Nacht. Lassen Sie Ihr Kind ruhig im Elternbett schlafen, oft geht es der stillenden Mutter und dem Kind dadurch besser. Und keine Angst – ein Kind in diesem Alter kann (noch) nicht verwöhnt werden! Wenn das Schlafen aber überhaupt nicht funktioniert, kann eine osteopathische Untersuchung dem Problem auf den Grund gehen – sprechen Sie mit Ihrem Haus- oder Kinderarzt.

Baby macht mobil

Die Bauchlage beim Liegen ist in den ersten Monaten deshalb so wichtig, weil der Säugling dabei das Anheben des Kopfes trainiert und schrittweise seine Wirbelsäule stärkt. Generell gibt es keine Grundregel, wann ein Kind mit dem Kopfheben oder Umdrehen beginnt – lassen Sie hier ruhig der Natur ihren Lauf, wenn Ihr Kind ansonsten gesund ist. Fördern Sie aber auf keinen Fall zu frühes Sitzen – erst ca. ab dem 7. Monat wird das Kind hier selbst aktiv werden.

Besonderes Augenmerk sollten Sie allerdings auf die Hüftbeweglichkeit legen. Bauen Sie daher ab und zu beim Wickeln eine kleine Übung ein: Spreizen Sie dabei die Oberschenkel des Kindes seitlich sanft ab und führen Sie die Fußsohlen zueinander (die Kniegelenke sind dabei natürlich und die Unterschenkel sollten eine gerade Linie bilden). Wenn sich Ihr Kind das schwer tut, sollten Sie die Beweglichkeit von Ihrem Hausarzt oder Kinderarzt prüfen lassen.

ORF Weitere Bewegungstipps von Michael Rüscher gibt es auch auf Radio Vorarlberg bei „Fit in die neue Woche“ - jeden Montag ab 9 Uhr.



Im nächsten Heft:
**Entwicklung
des Kindes
6. Monat bis
12. Monat**

Unendlich cremiger Genuss!

NEU



Man nehme:



Dr. Oetker Grand Dessert Cremepudding aus Raspeln enthält in den Bechern nämlich Schokolade und Bourbon-Vanille zu zehnfacher Crememenge! Ganz einfach und garantiert gelungen! Raspeln einfach in hochverdauliche Milch einrühren und genießen!



Qualität ist das beste Rezept.