

Kritik der Bauchlageempfehlung in den ersten Lebensmonaten

Viele Kinderärzt*innen, Hebammen und andere Fachpersonen empfehlen jungen Eltern, ihr Baby für gewisse Zeiten am Tag auf dem Bauch zu lagern, noch lange bevor es sich selbst dorthin drehen kann. Diese sogenannte Tummy Time hat, wie alle Ratschläge zum Umgang mit Babys, seine eigene Historie und kann aus physiotherapeutischer und pädagogischer Sicht kritisch betrachtet werden. Wir werden im Folgenden Auswirkungen der frühen Bauch- und Rückenlage beschreiben und Gründe vorbringen, die gegen die Tummy Time sprechen.

Die Geschichte der Bauchlageempfehlung

Die Empfehlung, Säuglinge durchgängig auf den Bauch zu legen, kam in den USA in den späten 50er-Jahren auf, verbreitete sich zunächst im angelsächsischen Raum und allmählich auch in anderen westlichen Ländern. Bis dahin war es üblich, Neugeborene auf den Rücken zu legen. Erst in den 70er-Jahren, nach vielen Kampagnen, in denen für die Bauchlage geworben wurde, setzte sich diese als bevorzugte, „moderne“ Lagerung durch. Argumente dafür waren die Stärkung der Nacken- und Rückenmuskulatur, was eine frühere Kopfkontrolle und frühere Aufrichtung bewirken sollte, sowie der Schutz vor Verformungen des Schädels.

Erst, als die Korrelation zwischen Bauchlage und plötzlichem Kindstod erkannt wurde - eine Erkenntnis, die sich nur zögerlich in den späten 80er-Jahren durch setzte - änderte sich die Empfehlung zur Lagerung von Säuglingen: nun sollten diese nicht mehr dauerhaft auf dem Bauch liegen und vor allem nicht in Bauchlage schlafen. Einen größeren Teil ihrer wachen Zeit sollten sie aber durchaus unter elterlicher Aufsicht in Bauchlage verbringen, um ihre Nacken- und Rückenmuskulatur zu stärken und um ihre Entwicklung hin zur Aufrichtung zu beschleunigen (1).

Dabei ist es bis heute geblieben. Die Tummy Time wird weiterhin empfohlen, und zwar

gerade heute wieder mit zunehmendem Nachdruck.

Eltern wird vermittelt, ihr Baby könne sich motorisch nur dann gut entwickeln, wenn sie es mehrmals täglich auf den Bauch legten, auch wenn der Säugling dabei unglücklich ist. In Zeitschriften und im Internet kursieren Tipps, wie man Babys an die Bauchlage gewöhnen kann - beispielsweise sollen Brust und Arme des Babys stützend unterlagert werden. Dabei soll man das Kind ablenken, damit es nicht weint und den Kopf hebt.

Auswirkungen der frühen Bauchlage

Zu der weit verbreiteten Empfehlung der frühen Bauchlage gibt es aus unserer Sicht grundlegende Bedenken. Man kann fragen: Wieso soll eine etwas frühere Aufrichtung vorteilhafter sein, als eine etwas spätere Aufrichtung aus eigener Kraft in einer physiologisch aufeinander abgestimmten Bewegungsfolge? Wieso verordnet man Kindern eine Übung, bei der sie zumindest anfangs oft leiden und überfordert sind? Ist es wirklich notwendig? Welche weiteren Faktoren wirken auf die Entwicklung, die möglicherweise nicht in die Diskussion einbezogen werden?

Viele Säuglinge protestieren gegen die Tummy Time. Das Baby muss dabei seinen proportional zum Körper schweren und großen Kopf heben. Das geschieht fast immer ruckartig, mit großer Anstrengung, bevor der Kopf ermattet zur Unterlage sinkt. Dass sich das Kind hierbei unwohl fühlt, ist leicht nachzuvollziehen. Das ruckhafte nach oben Bringen des schweren Kopfes, ohne die Stützkraft der Arme und der Schultermuskulatur, die sich bei neugeborenen und jungen Säuglingen noch nicht ausreichend entwickeln konnte, führt dazu, dass anfangs die kurzen Nackenmuskeln einen übermäßigen Teil der Kraftanstrengung leisten müssen. Die Reifung der Muskulatur und ihrer Funktionen geschieht vom Kopf beginnend allmählich abwärts (von „kranial“ nach „kaudal“). Daher ist

(1) Vgl. Dr. Judit Falk, „Why would we Lay the Infant in the Prone Position?“ in Gyermekgyógyászat, Child and Youth Medical Journal, 2022

ein sinnvolles Stützen auf den Armen erst möglich, wenn gewisse Schritte der neuro-physiologischen Reifung, speziell der Schultermuskulatur schon vorbereitend erfolgt sind. Den Unterschied zwischen beiden Situationen können Sie leicht mit einem kleinen Selbstversuch prüfen:

1.

Legen Sie sich auf den Bauch und heben Sie Ihren Kopf vom Boden ab ohne die Arme zu benutzen. Sie werden erleben, wie sich Ihre Kehle überdehnt, wie sich die Nackenmuskeln unangenehm zusammenziehen und Ihre Halswirbelsäule abknickt. Die Atmung durch die überdehnten Atemwege wird erschwert, rasch kommt es zur Ermüdung. So geht es auch Babys, nur dass ihr Kopf im Verhältnis noch schwerer wiegt.

2.

Benutzen Sie nun Ihren Schultergürtel zum Stützen, indem Sie die Unterarme schulterbreit am Boden ablegen und Ihr Rumpfgewicht über die Arme zum Boden abgeben. Sofort wird Ihre Lage angenehmer und stabiler, Sie werden Muskelarbeit durch den gesamten Rumpf spüren und das Atmen wird leichter. So etwa fühlt sich ein Baby von etwa 5-6 Monaten, das durch seine vorbereitenden Bewegungsaktivitäten reif für die Bauchlage ist und sie dann auch selbst aufsucht.

Bevor das Kind neurophysiologisch reif dazu ist, seinen oberen Rumpf mit Armen und Schultergürtel zu stützen, stresst die Bauchlage eher die kurzen Nackenmuskeln, als dass die in der Empfehlung anvisierte Rückenmuskulatur angesprochen würde. Die natürliche Stützfunktion entwickelt sich dabei nicht durch angestregtes Stützen aus der Not - sie wird physiologisch vorbereitet, wenn sich das Kind in Rücken- und später in der Seitenlage mit seinen Bewegungsmöglichkeiten gegen die Schwerkraft aktiv auseinandersetzt, beispielsweise wenn es in diesen Lagen vielfältig spielt.

Eine bedenkliche Folge der frühen Bauchlage, die wir häufig in unserer Physiotherapiepraxis beobachten, ist der *Mangel an Drehbewegungen des Rumpfes*. Manche Babys entwickeln dadurch, dass sie passiv umgelagert werden, nicht die Voraussetzungen, sich selbständig zu drehen. Diese Kinder verbleiben in den Körperpositionen mit großer Unterstützungsfläche, der Rücken- und Bauchlage, da sie keinen Anlass und auch keine Erfahrung damit haben, sich selbständig zu drehen. Sie lernen dann zwar, sich vom Bauch aus nach und nach in die Aufrichtung zu arbeiten, jedoch mit mehr Anspannung und weniger Feinabstimmung der Bewegungsübergänge und des Gleichgewichts. Die Rotationsmuskulatur, die sowohl für die Beweglichkeit, als auch für die Stabilität des Rumpfes entscheidend ist, wird dabei wenig aktiviert. Herausforderungen für den *Gleichgewichtssinn*, mit denen sich der Säugling auseinandersetzt, wenn er Übergänge vom Rücken in die Seitenlage, von der Seitenlage in die Bauchlage und zurück übt, bleiben weitgehend aus. Ebenso fehlt das fein dosierte Heben und Ablegen des Kopfes, was bei Babys, die sich selbständig drehen, so erstaunlich gelingt: eine Meisterleistung der Kopfkontrolle.



Aus eigenem Antrieb erarbeitet sich das Kind die Drehung auf den Bauch und übt dabei Rumpfmuskulatur, Gleichgewicht und Beweglichkeit.

Es kommt vor, dass ein Kind durch die mangelnde Rumpfdynamik nicht von selbst in höhere Positionen gelangt, sodass seine Bewegungsentwicklung stagniert und es am Boden unzufrieden wirkt. Daraufhin werden Babys oft aufgesetzt, später hingestellt und an Händen geführt. Dabei ist das Ausbleiben der Drehung meist der Faktor, durch den das Kind in eine Sackgasse geraten ist. In der Folge verlieren das Kind und seine Eltern oft das Vertrauen in die

selbständige Bewegungsentwicklung. Das Baby erwartet dann elterliche Hilfe bei Bewegungsübergängen, die es selbst mit besserer Qualität hätte meistern können, wenn es Zeit und Raum dazu bekommen hätte.

Es gibt durchaus Säuglinge, die gerne auf dem Bauch liegen und keine Mühe haben, ihren Kopf nach oben zu recken – das sind meist diejenigen, die schon eine überwiegende Aktivität der Streckmuskulatur aufweisen und sich oft auch auf dem Arm, beim Stillen etc. in einem Bogen nach hinten C-förmig überstrecken. Diese Einseitigkeit sollte keineswegs weiter gefördert werden, sondern bedarf eines Ausgleichs, indem die Beuger, v.a. die Bauchmuskeln, aktiviert werden. Dies wird durch strampeln, später durch spielen in Rückenlage ermöglicht. Wenn das Kopfheben aus der Bauchlage ohne Zusammenhang mit der Gesamtspannung des Kindes positiv bewertet wird, fällt das muskuläre Ungleichgewicht dieser Kinder weniger ins Auge.

Selbständige Bewegungsentwicklung aus der Rückenlage

Die ungarische Kinderärztin Emmi Pikler hat im Lóczy, dem von ihr geleiteten Säuglingsheim in Budapest, eine breit angelegte Studie zur freien Bewegungsentwicklung durchgeführt. Sie hatte über viele Jahre die Erfahrung gemacht, dass sich jedes gesunde Kind, das emotional gut versorgt ist und eine anregende, sichere Umgebung vorfindet, sein motorisches Lernen aus eigenem Antrieb und im eigenen Rhythmus gestalten kann und sich entsprechend seiner körperlichen Ausstattung harmonisch entwickelt. Ausgangspunkt des selbständigen Bewegungslernens war dabei, wie auch generell im Pikler-Institut in seinem über 70jährigen Bestehen, die Rückenlage. (2) Ein Neugeborenes muss zunächst in der Rückenlage ankommen. Es bringt noch etwas von der Beugehaltung mit, die es im Mutterleib einnahm. Es lernt nun nach und nach, sich auf einer festen Unterlage, der Schwerkraft folgend, auszubreiten, um sicher zu liegen. Neugeborene rollen oft unwillkürlich auf die Seite oder sogar auf den Bauch, was mit einer bewussten Drehung noch nichts zu tun hat. Es braucht etwas Zeit, bis Babys stabil liegen und von dort aus ihre Bewegungsexperimente beginnen können. Zunächst lernen sie, ihren Kopf in Rückenlage von einer Seite zur anderen zu wenden. Durch das gezielte

Bewegen des Kopfes, beispielweise wenn sie ihren Eltern mit dem Blick folgen, entsteht eine erste Form der Kopfkontrolle unter Abnahme des Gewichts und mit unverkrampfter, freier Nackenmuskulatur. Aus den anfänglich



Ein junges Baby muss zunächst seine sichere Lage auf dem Rücken finden. Eine feste, flache Unterlage ist dafür wichtig.

unwillkürlichen Strampelbewegungen der Gliedmaßen entwickelt sich allmählich gezielte Steuerung. Der Säugling entdeckt seine Hände und über Wochen ist er damit beschäftigt, diese zu bewegen, zu betrachten, zu lutschen und gegenseitig zu ertasten. Die Hand-Augen-, Hand-Hand- und Hand-Mund-Koordination wird etabliert, unabdingbar für das spätere Hantieren. Sie lernen ihre späteren „Werkzeuge“, ihre Hände, kennen.

In der frühen Bauchlage ist dieser Prozess nicht möglich. Die Hände liegen gefaustet unter oder neben dem Rumpf und stehen zum Erkunden nicht zur Verfügung. Manchmal kann man Babys, die in den ersten Monaten viel Zeit auf dem Bauch verbracht haben, später noch an den eingezogenen Fingern erkennen.



Etwa am Ende des ersten Quartals entdeckt das Baby seine Hände und erkundet sie vielfältig.



foto: Arnoud Meijer

Bald wird auch erstes, weiches Spielzeug betastet und ergriffen, das seitlich vom Kind liegt. Das Baby hat Anlass, sich nach beiden Seiten zu wenden.

Gleichermaßen hebt das Baby aus der Rückenlage seine Beine – es trainiert dabei seine Bauchmuskeln, die später, wenn es sich von selbst auf den Bauch dreht, als muskulärer Gegenhalt dienen. Trainierte Bauchmuskeln überdehnen nicht, sondern schützen die Wirbelsäule vor einem sogenannten Hohlkreuz (Hyperlordose). Beim Heben und Ertasten der Beine und Füße lernt das Kind seinen Körper buchstäblich von Kopf bis Fuß kennen. Es spielt mit den Füßen, bewegt sie, tastet oder ergreift Spielgegenstände, besonders, wenn die Füße nackt sein dürfen. Die Reifung der Hüftgelenke wird durch die Strampelbewegungen der gebeugten, außenrotierten Beine positiv beeinflusst, ebenfalls wird die Fußmuskulatur durch die freie Bewegung der Füße gestärkt.

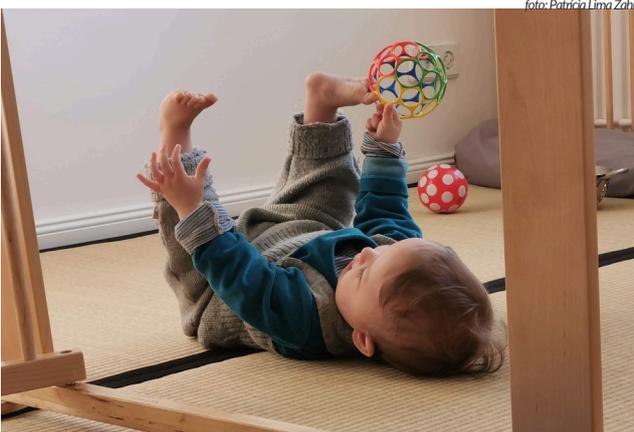


foto: Patricia Lima Zabo

Mit etwa 5 Monaten werden in Rückenlage die Füße erkundet und in's Spiel mit einbezogen, die Bauchmuskulatur wird gekräftigt, die Hüftgelenke erhalten durch die Bewegung der Beine wichtige Reize zur Reifung.

Diese Vorgänge geschehen selten oder gar nicht, wenn das Kind verfrüht und längere Zeit auf dem Bauch liegt. Die Füße sind dann inaktiv außer Sicht- und Reichweite, in den Hüft-

gelenken findet kaum Bewegung statt. Indem das Kind die feste, ebene Unterlage als Widerstand nutzt, erkundet es immer aktiver seine Bewegungsmöglichkeiten gegen die Schwerkraft. Es kräftigt dabei unablässig seine gesamte Muskulatur, indem es einen Spannungsbogen aufbaut, der sich durch den gesamten Körper zieht. Zugleich trainiert es durch kleine Lageveränderungen im Raum seinen Gleichgewichtssinn. Es gelangt mit wenigen Monaten sicher in die Seitenlage, wo es einige Zeit verbringt und dort immer stabiler und beweglicher wird. Für die Aktivierung zu den Seiten hin ist es günstig, wenn Spielgegenstände rechts und links neben dem Kind liegen und nicht von einem Spielbogen herab, mittig über dem Kind hängen (s. Fotos 2+3). Denn gerade durch die weit verbreiteten Spielbögen wird das Kind dazu veranlasst, seinen Kopf unnatürlich lange mittig zu halten, statt ihn fließend nach allen Richtungen zu bewegen. Der Abflachung des Schädels wird durch diese ungünstige Art des Spielangebots Vorschub geleistet.



foto: Emiliana Wenceslau

Unter einem Spielbogen liegend verharrt das Baby zu lange ohne aktive Bewegung. Die Drehung zur Seite wird nicht angeregt. Es kann auch nicht sinnvoll spielen, da es die Gegenstände, wenn überhaupt, nur schwer erreicht.

Schließlich dreht sich das Baby auf den Bauch, aber erst, wenn es ihm gelingt, aus der Seitenlage seinen Kopf vom Boden abzuheben. Der Rückweg aus der Bauchlage ist oft schwieriger zu bewerkstelligen. Es muss noch herausfinden, wie es sein Gewicht aus der Bauchlage heraus verlagern kann, was einige Tage oder auch zwei bis drei Wochen dauert. Hier braucht das Kind tatsächlich für eine kurze Zeit Hilfe und sollte aus der Bauchlage befreit werden, wenn es ermüdet oder unglücklich wirkt. Zurück auf den Rücken gelegt, dreht es sich oft bald wieder auf den Bauch, denn sein innerer Drang ist es, sich zu drehen, wenn es mit etwa einem halben Jahr dazu reif ist. In der folgenden Zeit verbringen Babys

Monate vornehmlich in der Bauchlage, wobei ihre Stützkraft und Beweglichkeit immer weiter zunimmt. Sie sind nun aufgrund der geübten, fein abgestimmten Rumpfmuskulatur bald in der Lage, sich zu rollen, zu robben, sich auf eine oder beide Unterarme oder Handflächen zu stützen, sich mittels seitlicher „Armschritte“ im Kreis zu bewegen etc. Sie lernen auch immer geschickter in Bauchlage zu spielen. Babys und Kleinkinder wechseln sehr häufig ihre Positionen, wenn man die Voraussetzungen dazu schafft und arbeiten ausdauernd an ihren Bewegungsfortschritten, die einem angeborenen inneren Plan folgen. Dabei kräftigen sie ihre Muskulatur im Gesamten, die Beuger, Strecker und die Drehmuskulatur, geleitet von ihrer Bewegungslust und Spielfreude, nicht als isolierte Übung.

foto: Laura Lazzarin



Auf der Seite zu liegen und zu spielen ist eine hohe Leistung des Gleichgewichts und der muskulären Feinabstimmung. Die Zehen stabilisieren die Lage.

Zugleich lernen Babys das Lernen: sie sind es, die ihre Fortschritte initiieren und die durch ihr unermüdliches Üben weiterkommen. Das Kind ist Akteur seiner Entwicklung und erlebt ermutigende Erfolge. Selbstwirksamkeit ist ein wichtiges Element der psychischen Entwicklung. Vertrauen in die eigene Wirksamkeit wird durch selbständiges, freies Bewegungslernen gefördert.

Mögliche Verformung des Schädels

Als wichtigen Aspekt der „Lagediskussion“ möchten wir auf die Verformung des Schädels zu sprechen kommen. Diese kommt tatsächlich vor und hat unterschiedliche Ursachen. Die häufigste Situation ist die, dass die physiologische Lageasymmetrie nach der Geburt nicht zügig ausgeglichen wird. Eine leichte Asymmetrie der Körperhaltung ist beim Neugeborenen immer zu beobachten. Durch das Drehen des Kopfes zu beiden Seiten und durch feine Schlängelbewegungen durch die Wirbelsäule, wenn

sich das Baby in Rückenlage unmerklich kopfwärts bewegt, wird diese Asymmetrie fast immer vom Säugling selbst aktiv ausgeglichen. Nur wenn die Asymmetrie länger besteht, zum Beispiel durch eine einseitige, muskuläre Verkürzung der Hals- und Nackenmuskulatur oder durch ungünstige Umwelteinflüsse kann die Folge eine mittige oder seitliche Abflachung des Hinterkopfs sein, wenn nicht frühzeitig gegengesteuert wird. Dies soll selbstverständlich vermieden werden. Einfach Maßnahmen im häuslichen Bereich können viel bewirken, beispielsweise Anreize für den wenige Wochen alten Säugling, den Kopf auf die vernachlässigte Seite zu drehen. Das können eine Veränderung der Lichtquelle oder der Lage im Bettchen sein, man kann nachdenken, ob er beim Stillen oder beim Tragen eine ausgleichende Haltung einnehmen kann, etc. Falls dies nicht ausreicht, sind Beratung und Therapie wichtig.

Auch durch längeres Verweilen in aufgerichteten Positionen kann sich die zunächst harmlose Asymmetrie verfestigen. Wenn das Kind beispielsweise viel aufrecht getragen wird oder lange in einer Wippe

foto: unbekannt



In einer Wippe sitzend hat das Kind keine Möglichkeit, seine Bewegung aktiv zu entwickeln. So können auch eventuelle Asymmetrien nicht ausgeglichen werden.

oder Autoschale sitzt, neigt sich der Kopf unwillkürlich auf die „Lieblingsseite“. Dadurch verfestigt sich die einseitig verkürzte Nackenmuskulatur weiter. Liegend fällt es dem Kind dann umso schwerer, seinen Kopf zur vernachlässigten

Seite zu drehen und der einseitige Druck auf den Schädel nimmt zu (s. Foto 3). Durch frühzeitige Unterstützung des physiologischen Ausgleichsprozesses, durch geeignete Umgangsweisen im Alltag und das natürliche Wachstum des Gehirns, das die noch beweglichen Schädelknochen formt, bilden sich geringfügige Verformungen des Kopfes zurück. Gerade bei einer Tendenz zur Asymmetrie empfehlen wir die frühe Bauchlage nicht: das Köpfchen wird dabei zwar kurzzeitig entlastet, jedoch werden beim Kopfhoben die bereits verkürzten Nackenmuskeln besonders genutzt und die Einseitigkeit damit weiter gefördert. Deutliche Verformungen des Schädels beim Neugeborenen entstehen manchmal bereits im Mutterleib durch eine ungünstige Kindslage. Hier ist der Ausgleich schwieriger und unter Umständen kann eine Helmtherapie sinnvoll sein. Diese Fälle sind selten und werden in darauf spezialisierten Zentren diagnostiziert und behandelt. Fast alle Plagiocephalien können durch frühe, wenig invasive Impulse und durch die Eigenaktivität des Säuglings vermieden oder ausgeglichen werden.

Zusammenfassung

Die Bauchlageübung (Tummy Time) für junge Babys kann negative Effekte haben, die nicht im Zusammenhang mit der Gesamtentwicklung diskutiert werden. Sie kann sich ungünstig auf die weitere Bewegungsentwicklung auswirken und das Vertrauen in die Kompetenz des Kindes stören. Durch die freie Aktivität des Säuglings, von der Rückenlage ausgehend, und durch geeigneten Umgang im Alltag können Schädelverformungen in den meisten Fällen vermieden oder ausgeglichen werden. Eltern, die das Unbehagen ihres Babys bei der frühen Bauchlage spüren, dürfen diese getrost auslassen. Sie unterstützen ihr Kind, wenn sie seinem Entwicklungsrhythmus vertrauen und ihm Zeit und Raum geben, um sich frei und selbständig zu bewegen. Wenn sie es dabei aufmerksam beobachten, werden sie die kleinen Schritte erleben, die das Kind initiiert, um seine Bewegungsentwicklung von Beginn an aktiv zu gestalten.



Dieses Kind dreht sich sicher und geschmeidig, in der Bauchlage ist es stabil, beweglich und unverkrampft. Ein Ergebnis des selbständigen Übens von Anfang an! Wir sahen dasselbe Kind auf Foto 1, 2, 5, und 7.

Über die Autorinnen

- Monika Aly: Physiotherapeutin für Kinder, Systemische Beraterin, Pikler-Dozentin, Buchautorin, Mitbegründerin der Pikler Gesellschaft Berlin e.V. und zweier Kinder- und Jugendambulanzen in Berlin.
- Anja Werner: Physiotherapeutin für Kinder, Pikler-Dozentin, Leitung der Praxis „Beweggründe“ in Berlin, Mitglied der Pikler Gesellschaft Berlin e.V., www.beweggruende-berlin.de

Design und Layout

- Patricia Lima Zahn

Literaturempfehlungen

- Emmi Pikler, Laßt mir Zeit, Pflaum Verlag, München 5. überarb. Auflage
- Monika Aly, Täglich etwas Neues, Vom Baby zum Kleinkind. Pikler Gesellschaft Berlin. 2021
- Emmi Pikler, Miteinander vertraut werden Arbor Verlag, Freiburg Auflage 2017
- Judit Falk, „Why would we Lay the Infant in the Prone Position?“ in Gyermekgyógyászat, Child and Youth Medical Journal, 2022, erhältlich bei www.Pikler.hu/shop