

Zu diesem Buch/Dank	11
Geleitwort zur 1. Auflage 1982	13
Einführung zur 1. Auflage 1982	15
• Altersentsprechende motorische Grundhaltungen in der Pflege des Säuglings	17
Tragen	17
Das »Schmusetragen«	18
Das »Bauchtragen«	19
Die Bauchlage auf dem Schoß	20
Das »seitliche Armtragen«	20
Das »Vor-dem-Körper-Tragen«	22
Das »Vor-dem-Bauch-Tragen«	24
Das »Hüfttragen«	25
Das »Rücklingstragen«	27
Füttern	28
Welcher Arm?	28
Mögliche Haltungsfehler	29
»Schoßfüttern«	29
Wickeln	31
Richtiges Wickeln fördert die Hüftentwicklung	31
Körperlagen	34
Die Schlaflage	34
Die Rückenlage	35
Die Bauchlage	35
Die Seitenlage	36
Sitzen	37
Wann soll das Kind hingesezt werden?	37
Training von Bauch- und Rückenmuskeln	38

Wann lernt das Kind alleine sitzen?	39
Folgende Entwicklungsphasen hat ein Kind durchgemacht, wenn es selbstständig zum Sitzen kommt	39
● Meilensteine in der normalen Bewegungsentwicklung	40
Bauchlagen	40
Beobachte das Kind im 3.–4. Monat auf dem Bauch	40
Beobachte das Kind im 6.–7. Monat auf dem Bauch	41
Beobachte das Kind im 9.–10. Monat auf dem Bauch	42
Beobachte das Kind im 12.–16. Monat auf dem Bauch	43
Rückenlagen	44
Beobachte das Kind im 3.–4. Monat auf dem Rücken	44
Beobachte das Kind im 6.–7. Monat auf dem Rücken	44
● Wissenswertes über Babygeräte	46
Die Hängematte	46
Fördert die Hängematte die Entwicklung?	46
Schlussfolgerungen	47
Tragehilfen	47
Bringt das Tragetuch nur Vorteile?	47
Wann darf eine Tragehilfe benutzt werden?	49
Die Wippliege und die Babyautoschale	50
Sind Wippliegen oder Babyautoschalen nur praktisch und bequem?	50
Kritische Bemerkungen	50
Zusammenfassung	51
Der Babyhopser	52
Bringt der Babyhopser Spaß und Vorteile?	52

Was passiert im Babyhopser?	52
Das Lauflernergerät	53
Lernt das Kind durch ein Gerät eher Laufen?	53
Verzögerung des Gleichgewichts	54
Nachteile der Mobilität	54
Schlussfolgerungen	55
Die Tragetasche	55
Die Rückentrage	56
Der Laufstall	56
Der Kinderwagen	57
• Baby-Gymnastik	59
Was vor der Baby-Gymnastik zu beachten ist	59
Wie Sie die normale Bauchlage Ihres Säuglings am Ende des 3./Anfang des 4. Monats am besten beurteilen	61
Die normalen Beinbewegungen in Bauchlage	65
Die Beweglichkeit der Hüften	65
Die Fußbeweglichkeit	66
Das Collis-Beckenzeichen	66
Ausgangsstellung der Beine bei den Übungen in Bauchlage	68
Gymnastik in der Bauchlage im Alter von 3 Monaten	70
Übungen: Kopfablegen zu beiden Seiten	70
Das Hand-Gesicht-Spiel	72
Übungen zum Aufrichten des Oberkörpers und des Kopfes	73
Das Händeöffnungsspiel als Übung zum Kopfheben und zum Nackenstrecken	75
Spezielle Übung für eingeschlagene Daumen	76

Die Aufrichtungsübung	77
Gezielte Fußgymnastik	78
Bauchgymnastik auf dem Schoß	80
Das Ellbogenstützspiel	80
Das Hand-Hand-Spiel	81
Die Handentfaltungsübung	81
Die Aufrichtungsübung	81
Die Beinbeweglichkeitsübung	81
Beidseitige Hüftabspreizübung	83
Schoßgymnastik auf dem Rücken	84
Das Hand-Hand-Spiel	84
Das Hände-Muttergesicht-Kontaktspiel	84
Das Hand-Babygesicht-Spiel	86
Das Hände-Babygesicht-Spiel	87
Die Fußübungen auf dem Schoß	87
Wie Sie die normale Rückenlage am Ende des 3./Anfang des 4. Monats bei Ihrem Säugling am besten beurteilen	89
Gymnastik auf dem Rücken im Alter von 3 Monaten – Übungen zur normalen Arm-Hand-Bewegung	93
Das Hand-Hand-Zusammenspiel	93
Das Hand-Gesicht-Spiel	94
Das Hand-Gesicht-Spiel mit beiden Händen	96
Gymnastik zur Unterstützung der normalen Beinbewegung	97
Das Fuß-Mund-Spiel	97
Das Hand-Fuß-Mund-Spiel	98
Hand-Fuß-Mund-Spiel diagonal	100
Das Auge-Hand-Fuß-Spiel mit leicht angehobenem Kopf	100
Spezielle Fußspiele in Rückenlage	101

Wie Sie die normale Bauchlage Ihres Säuglings am Ende des 6./Anfang des 7. Monats am besten beurteilen	104
Gymnastik zur normalen Bauchlage im 6.–7. Monat	106
Übung zur Handentfaltung mit gebeugtem Ellbogen	106
Das Abstützen mit gestreckten Armen und aufliegendem Becken	107
Handgriffe, mit denen Sie das Abstützen der Arme unterstützen: Ellbogen-Unterarm-Griff	107
Ellbogen-Daumen-Druck	108
Die Schubkarre-Vorübung	108
Belastung vom Rumpf her	109
Belastung mit dem eigenen Körper	110
Übung zur Handentfaltung mit gestrecktem Ellbogen	111
Wie Sie feststellen, ob Ihr Kind eine normale Rückenlage am Ende des 6./Anfang des 7. Monats hat	113
Gymnastik zur normalen Rückenlage im 6.–7. Monat	115
Die Beugeübung des Körpers	115
Drehübung vom Rücken auf den Bauch	116
Das Seitenlagetraining	118
Schoßspiele	119
Das Hand-Fuß-Mund-Spiel	119
Das Hand-Fußsohlen-Wangen-Spiel	119
Die Beugeübung des Körpers auf dem Schoß	120
Spezielle Fußübungen auf dem Schoß	123
Übung, den Nacken zu strecken, auf dem Schoß	124
Wie Sie die normale Bauchlage Ihres Kindes im 9.–10. Monat beurteilen	126
Gymnastik zur normalen Bauchlageentwicklung im 8.–10. Monat	129

Die Krabbelschaukel	129
Der Seitsitz	130
Das Schubkarrespiel	131
Das Fliegerspiel	132
Wie Sie die normale Entwicklung Ihres Kindes von der Hocke bis zum Stand im 12.–16. Monat am besten beurteilen	134
Die Hocke als Vorbereitung zum Stehen	134
Aufstehen	135
Der Hand-Fuß-Stütz	135
Endlich ist der freie Stand erreicht!	136
Aufstehen an Gegenständen	137
Die normale Gleichgewichtsreaktion der Füße im Stand	138
Gymnastik von der Hocke bis zum Stand im 12.–16. Monat	140
Die Schubkarre als Standvorübung ohne Belastung der Füße	140
Die Hocke	140
Gleichgewichtsreaktionsübung des Fußes in der Hocke	142
Gleichgewichtsreaktion beider Füße in der Hocke	144
Spezielle Fußübungen im Sitzen	145
Gleichgewichtsreaktionsübungen	148
Gleichgewichtsreaktionsübung des Fußes im Hocksitz	148
Gleichgewichtsreaktionsübung des Fußes im halben Hocksitz	149
Gleichgewichtsreaktionsübung des Fußes im Stehen	150
Gleichgewichtsreaktionsübung mit beiden Füßen	152
Gleichgewichtsreaktionsübung der Füße von den Hüften her	153
Übung für die Beweglichkeit der Wirbelsäule	154
Vorübung zum Purzelbaum	155
Literaturverzeichnis	156
Stichwortverzeichnis	158