



Aufmerksam
Nathalie Capocefalo
schaut ihrem Sohn
Alessio (3 Monate)
tief in die Augen,
bevor sie ihn wickelt

Bist du bereit, **KLEINES?**

Babypflege leicht gemacht – Kinästhetik Infant Handling heißt
der **Trend am Wickeltisch**. Wir zeigen, wie's geht

TEXT: BARBARA WEICHS



Fest ruht die Hand von Nathalie Capocéfalo am Rücken ihres Sohnes Alessio, gelassen dreht er sich mit, genießt das Wickeln mit seiner Mutter. Was so einfach und selbstverständlich aussieht, folgt einem festen Konzept. Kinästhetik Infant Handling (Kinästhetik=die Lehre der Wahrnehmungsbewegung, infant=Kind, handling=Umgang) heißt es. Hebammen und Kinderkrankenschwestern machen Mütter und Väter zum Teil noch in der Klinik damit vertraut.

Entwickelt wurde die Bewegungslehre ursprünglich für die Pflege von kranken, alten oder gehandicapten Menschen. „Man berührt und bewegt den Kranken so, dass man seine noch vorhandenen Ressourcen nutzt“, erklärt die Krankenschwester Liane Emmersberger aus Freising.

Bewegungen aufnehmen

Die Idee des Kinästhetik Infant Handling fußt darauf, dass Babys nicht so hilflos sind, wie sie erscheinen. Schon im Mutterleib haben sie sich bewegt, gestreckt, gedreht. Die Kleinen bringen also Ressourcen mit auf die Welt, die Eltern die Pflege erleichtern können. „Ich greife die Bewegungsansätze des Babys auf, unterstütze und fördere sie und mache sie mir zunutze“, erklärt Liane Emmersberger. Keine Bewegung kommt überraschend. Das Baby wird nicht gedreht, es dreht mit. In Kursen bringt die 46-Jährige das Konzept Eltern näher.

Beispiel Wickeln: Die meisten Eltern legen ihr Kleines dazu wohl auf den Rücken, Mama oder Papa heben die

Beinchen und den Po hoch, um es zu säubern und eine frische Windel unterzulegen.

Beim kinästhetischen Wickeln sieht das Ganze so aus: Mama oder Papa unterstützen das Baby dabei, sich auf eine Seite zu drehen (siehe rechts), säubern es in Seitlage und schieben auch so die frische Windel unter. „Diese Position entspricht mehr der natürlichen Bewegung. Eltern brauchen sich nur selbst auf den Rücken legen und versuchen, die Beine hochzunehmen. Das geht recht schwer“, erklärt die Expertin. Den Po mit Unterstützung in Seitlage etwas anzuheben, fällt hingegen leichter.

Hallo, hier bin ich!

Beim kinästhetischen Handling kommt es entscheidend darauf an zu spüren, ob das Baby für die einzelnen Bewegungen bereit ist. „Das setzt voraus, dass ich sensibel und achtsam mit meinem Kind umgehe“, sagt Emmersberger. Also sich ganz auf sein Baby konzentriert, ihm seine volle Aufmerksamkeit schenkt, sich Zeit nimmt. Der erste Schritt: Blickkontakt und sehen, ob es bereit ist. „Erst dann folgt die Berührung“, erklärt die Expertin. Denn um das Baby in Bewegung zu bringen, braucht es die Berührung.

Liegt es zum Beispiel auf dem Rücken, stellen sich Mama oder Papa so hin, dass Babys Beinchen an den Bauch des Erwachsenen andocken. So spürt es sofort ‚Hier ist jemand‘, es kann sich orientieren und baut Spannung ab. Als nächstes legt man beide Hände flach auf seinen Ober-

DAS BABY DREHEN: SO GEHT'S



Von Vorne Die Seitlage ist die Ausgangsposition zum Wickeln oder Hochnehmen des Babys. Das Kleine dafür seitlich an den Rippenbögen halten und langsam in eine Richtung bewegen.



Von Hinten Sobald das Baby auf der Seite liegt, stützt eine Hand am Rücken. Die zweite Hand liegt auf der Hüfte. Dreht sich das Kleine schon selbst, schafft die Bewegung aber noch nicht komplett, kann man ihm mit diesen Handgriffen gut helfen.

Groß werden

DAS BABY
HOCHNEHMEN:
SO GEHT'S



1 Kontaktaufnahme Blickkontakt suchen und beide Hände flach und mit leichtem Druck auf Babys Brustkorb legen. Hände dann an die Seiten wandern lassen.



2 In die Seitlage Nun eine Hand an den Kopf legen, diesen leicht zur Seite beugen, die zweite Hand stützt den Oberkörper am Rippenbogen und dreht das Baby auf die Seite.



3 Unterarmstütz Die Hand vom Kopf wandert an den Rücken, die andere unter die Achsel. Mit einer Dreh-Beuge-Bewegung über den Ellbogen kommt das Baby in den Seitstütz. Dabei hält es seinen Kopf und Gewicht selbst.



4 Ins Sitzen Kommen Noch einen kleinen Dreh weiter, Babys Gewicht verlagert sich dabei von seinem Ellbogen auf den Po, und das Kleine kommt zum Sitzen. Nun halten Mamas Hände und Arme sein Gewicht.



5 Auf Mamas Unterarm Hand und Unterarm, die den Rücken stützen, gleiten jetzt bis zum Po und umfassen diesen sanft. Das Baby sitzt noch auf der Unterfläche.



6 Halteposition Das Baby hochnehmen, mit einem Arm vor der Brust festhalten, mit der zweiten Hand seinen Po und die Füße stützen. Das gibt richtig guten Halt.

TIPP

DER PERFEKTE WICKELPLATZ

- Passen Sie die Höhe des Wickeltisches Ihrer Körpergröße an.
- Die ideale Wickelfläche misst 70 auf 80 Zentimeter, die Seitenränder sind mindestens 20 Zentimeter hoch, alle Ecken abgerundet.
- Bringen Sie bei Bedarf eine Wärmelampe so an, dass Ihr Baby diese nicht berühren kann, auch wenn es größer und mobiler wird.
- Wählen Sie eine abwaschbare Wickelunterlage.
- Legen Sie alle Wickelutensilien wie Wasserschüssel, Tücher, Pflegeöl, Wechselwäsche und Windeln griffbereit hin.
- Lassen Sie immer eine Hand am Baby, und lassen Sie es niemals alleine auf dem Wickeltisch liegen. Nehmen Sie es entweder mit oder legen Sie es auf dem Boden ab, auch wenn Sie nur kurz den Raum verlassen.

körper, bevor sie dann an die Seiten an die Rippenbögen wandern. „Eltern haben meist Angst, dem Baby weh zu tun. Die Berührung darf aber nicht zu leicht sein, das verunsichert das Kind“, so Liane Emmersberger. Es gilt, eine Balance zu finden zwischen zu leicht und zu fest. In ihren Kursen legt die Expertin einfach den Eltern die Hände auf, um ihnen zu demonstrieren, wie es sich anfühlen sollte.

Zeit gewinnen

Muss der Body ausgezogen oder eine Windel gewechselt werden, will man das Baby in sein Bettchen oder die Babyschale legen? Was auch ansteht, Mama oder Papa haben immer ihre Hände am Kind, unterstützen seine Bewegungen – und lassen ihm Zeit,

wenn sie spüren, dass ihm eine Position besonders gut gefällt. Wer sich seinem Baby so zuwendet, braucht es nicht mit Spielzeug abzulenken oder bei Laune zu halten, denn es ist in die Aktion integriert. Mit einem positiven Effekt: Das Kind ist währenddessen und danach zufriedener, fordert seltener Aufmerksamkeit mit Weinen ein. „Natürlich kostet mich die Babypflege so mehr Zeit. Aber ich nutze sie intensiv mit meinem Kind. Letztlich bekomme ich dadurch Zeit zurück“, sagt Emmersberger. Zeit, die Eltern für sich oder ältere Geschwister nutzen können, während das Kleine zufrieden in seinem Bettchen liegt.

Liane Emmersberger hat auch die Erfahrung gemacht: Machtkämpfe am Wickeltisch, zu denen es öfter

kommt, wenn die Kleinen mobiler werden, treten kaum auf. Und: „Kinder sind mit zunehmendem Alter bewegungskompetenter. Sie stürzen weniger, ihre Bewegungsabläufe sind runder und sicherer, sie haben ein besseres Gleichgewichtsgefühl, zum Beispiel beim Klettern.“



Wie Sie Ihr Baby achtsam hochnehmen und ablegen, an- und ausziehen und ihm beim Drehen helfen, zeigen unsere Videos

[www.babyundfamilie.de/
Magazin](http://www.babyundfamilie.de/Magazin)