

In diesem Buch möchte ich Ihnen zeigen, wie Sie sich und Ihrem Kind helfen können.

Sie finden in diesem Buch:

- Tipps, wie Sie während der Schwangerschaft Ihren Rücken entlasten und Ihren Bauch weich machen können.
- Tipps, wie sich Ihr Kind im Mutterleib wohler fühlt und weniger Schluckauf hat.
- Tipps, wie Sie sich und Ihrem Baby nach einer schwierigen Geburt den Start erleichtern können.
- Tipps, die Ihrem Neugeborenen helfen, sich in jeder Lage wohlfühlen und zu entspannen.
- Tipps, die Sie und Ihr Baby unterstützen, eine entspannte Stillbeziehung zu entwickeln.
- Tipps, durch geeignetes Handling körpereigenen Stress bei Ihrem Kind zu verhindern und so zu seiner Entspannung beizutragen.
- Tipps, die Unruhe beim Wickeln zu beenden.
- Tipps, die Ihnen zeigen, wie Sie Ihr „Schreibaby“ beruhigen können.
- Tipps zum Umgang mit Impfungen.
- Tipps zum Umgang mit Blähungen, einem schiefen oder flachen Kopf, einem Nabelbruch, mit schielenden Babys und mit einer Hüftreifeverzögerung.
- Tipps, die Ihren Blick bei Anschaffungen (Autositz, Kinderwagen, Spielzeug) auf die wesentlichen Dinge lenken.



„Meine Aufgabe sehe ich darin, gute Lösungen für alle Beteiligten zu finden“, sagt **Karin Ritter**, die seit 1993 in ihrer eigenen Praxis in Dinkelsbühl arbeitet. Mit dieser Devise hat die Osteopathin (Mitglied in den Verbänden hpO, BAO), Heilpraktikerin und Physiotherapeutin schon unzähligen Kindern und ihren Eltern helfen können. Kein Wunder, dass seit vielen Jahren Schwangere sowie Eltern von Neugeborenen und kleinen Kindern ihre Praxis aufsuchen. „Ich habe großen Respekt vor dem Leben und betrachte jeden Besucher und seine Probleme individuell. Mein Anliegen ist es, Eltern osteopathische Tipps zu geben, mit denen sie ihrem Neugeborenen den Start ins Leben erleichtern können.“ Dieses Buch ersetzt natürlich nicht den Besuch bei einem Osteopathen. Aber dieses Buch kann schon der Anfang eines veränderten Umgangs mit Ihrem Kind sein und damit zu einem harmonischen und entspannten Familienleben beitragen.

Karin Ritter

Baby-Nöte verstehen

Verblüffend einfache Alltagshilfen
aus der osteopathischen Praxis



© Tom Merton/KOTO/stock.adobe.com

TRIAS



- 9 **Ein guter Start**
- 10 **Die Schwangerschaft – eine intensive Zeit**
- 10 Die Belastungen für die Mutter
- 18 Die Belastungen für das ungeborene Kind
- 20 **Die Geburt – jede ist anders**
- 20 Die Entstehung von Geburtstraumata
- 21 Hilfen für die Mutter bei und nach der Geburt
- 24 Hilfen für das Kind bei und nach der Geburt
- 26 **Special:** Die Geburtserlebnisse prägen das Kind
- 36 **Frühkindliche Reflexe beeinflussen Ihr Kind**
- 37 Der Moro-Reflex
- 38 Die Stellreaktionen
- 41 Tun Sie was! Ändern Sie was!
- 45 **Mit sanften Hilfen zur Ruhe**
- 46 **Kleine Hilfestellungen für unzufriedene Babys**
- 46 Wie geht es Ihrem Neugeborenen?
- 50 Ganz schön anstrengend: die Rückenlage
- 53 Die instabile Seitenlage
- 53 Nicht ganz einfach: die Bauchlage
- 58 Umstrittene Bauchlage
- 60 Vom Rücken auf den Bauch und zurück
- 63 Der flache und/oder schiefe Kopf
- 66 Kleine Hilfen beim Stillen
- 72 **Das richtige Handling**
- 72 Das Hochnehmen des Kindes
- 75 Tragen schafft Nähe
- 78 **Special:** Mehr als modern: Das Pucken
- 82 »Wickeln lassen?« Nein danke
- 84 Hilfen beim An- und Ausziehen
- 86 Guter Halt in der Badewanne
- 88 **Gezielte Hilfen für schwierige Phasen**
- 88 Wie helfe ich meinem „Schreibaby?“
- 91 Sind es wirklich Blähungen?
- 94 **Special:** Ein Thema für sich: Impfungen
- 96 Ein Nabelbruch – einfach abwarten?
- 97 „Hilfe, mein Kind schießt“
- 99 Was ist eine Hüftreifeverzögerung?
- 102 **Augen auf bei Anschaffungen**
- 102 Der richtige Umgang mit dem Autositz
- 105 Der richtige Kinderwagen
- 108 „Weniger ist mehr“ beim Spielzeug
- 110 Mit oder ohne Schnuller?
- 116 Service
- 119 Online-Videos

Liebe Leserin, lieber Leser,

sicherlich gibt es einen Grund, dass Sie diesen Ratgeber zur Hand nehmen. Auf einmal haben Sie die Verantwortung für ein neugeborenes Wesen, das Sie klein und zart und völlig hilflos in die Arme gelegt bekommen. Und vielleicht haben Sie schon bald das Gefühl, Ihr Kind ist nicht richtig glücklich und zufrieden. Die Verunsicherung, wie man mit einem Neugeborenen umgeht, ist groß geworden. Täglich kommen Hilfesuchende Eltern in meine Praxis.

Manche Situationen sind auch eine erhebliche Belastungsprobe für die Eltern. Und die vielen gut gemeinten Tipps von Bekannten und Verwandten tun ihr Übriges. Was hilft es einem schon, wenn jemand vorwurfsvoll sagt: „Ihr verzieht euer Kind jetzt schon ...“, wenn das Kleine ununterbrochen schreit? Deshalb habe ich mich entschlossen, einen Ratgeber für junge Eltern zu schreiben, damit diese im Umgang mit ihrem Kind möglichst schnell sicher werden.

Als Osteopathin ist es meine Aufgabe, das Kind in seiner Gesamtsituation gut zu untersuchen und zu behandeln. In den meisten Fällen kann das Problem mit einem angepassten Umgang mit dem Kind behoben werden! Ein neugeborenes Baby ist in seinem ganzen Körper noch so weich und flexibel. Aus welchen Gründen soll es denn von selbst Blockaden haben? Wenn ich also den Eltern zeige, wie sie ihr Kind richtig und symmetrisch lagern, heben, tragen, stillen, dann lösen sich erfahrungsgemäß die häufigsten Bewegungsverluste von selbst auf. Babys und Kinder, die im Bauch ihrer Mutter viel Schluckauf hatten, haben erheblich mehr Anpassungsstörungen als Kinder ohne Schluckauf. Diese Kinder sollten einem Osteopathen vorgestellt werden. Auch ein verformter Kopf, eine Hüftdysplasie und einiges mehr sollte richtig behandelt und therapiert werden.

Sie, liebe Leserinnen und Leser, dürfen darauf vertrauen, dass ich größte Sorgfalt auf den Inhalt dieses Ratgebers verwendet habe. Dennoch bitte ich Sie, alle Tipps mit ebensolcher Sorgfalt auf die Sicherheit und das Wohlergehen Ihres Kindes zu überprüfen. Bei Unsicherheiten fragen Sie einen Spezialisten, ob bei Ihrem Kind eine Ausnahme besteht. Ich bin mir sicher, dass Sie nach der Lektüre dieses Ratgebers Ihr Kind mit seinen Bedürfnissen besser verstehen werden und wünsche Ihnen auf dem Weg zur Familie alles Gute,

Ihre Karin Ritter

Dank

Die Inhalte dieses Buches sind das Ergebnis einer langen, umfangreichen, facettenreichen medizinischen Ausbildung. Hinzu kommt die langjährige Berufserfahrung. Die überaus lehrreichen, schönen und intensiven Jahre mit unseren eigenen Kindern prägen die Sichtweise und das Verständnis für Eltern und ihre Kinder zusätzlich auf einer ganz anderen Ebene. An dieser Stelle möchte ich unseren beiden auch danken. Ich möchte dieses Buch Birgit (geb. 1988) und Thomas (geb. 1990) und allen Kindern dieser Erde widmen.



Ein guter Start

Schwangerschaft, Geburt und die ersten Lebenswochen des Kindes bedeuten große Veränderungen für Mutter und Kind. Sanfte Hilfen steigern das Wohlbefinden.

Die Schwangerschaft – eine intensive Zeit

Jede werdende Mutter spürt deutlich, wie sich ihr Körper verändert – nicht immer ohne Einschränkungen. Mit einigen wenigen Maßnahmen können Sie sich und Ihrem Kind helfen.

Die Belastungen für die Mutter

Schwangerschaft und Geburt stellen für die Mutter eine außergewöhnliche Situation in körperlicher, hormoneller und psycho-emotionaler Hinsicht dar. Auch die Zeit nach der Entbindung ist davon betroffen, insbesondere auch unter dem Aspekt des möglichen Schlafmangels.

Die körperlichen Veränderungen – physiologisch und osteopathisch erklärt

Jede schwangere Frau bekommt einen mehr oder weniger dicken Bauch. Aber jede Frau bringt andere Voraussetzungen mit. Größe, Gewicht, Gesundheit, Vorerkrankungen, Operationen, Körperhaltung, Bindegewebe, Anzahl vorheriger Schwangerschaften, Beruf, Fitness und

nicht zuletzt auch die psychoemotionale Stabilität tragen wesentlich zum Verlauf der Schwangerschaft bei. Alle Aspekte zu beleuchten, würde den Rahmen dieses Ratgebers sprengen.

Aber eines scheint mir doch aus osteopathischer Sicht wichtig zu sein: Der dicke Bauch verschiebt bei allen Schwangeren die Statik und führt zu folgenden Symptomen:

- Die Ausbildung eines Hohlkreuzes führt zu Rücken- und Nackenschmerzen und häufig zum Einschlafen der Hände.
- Mit stärkerer Ausprägung des Hohlkreuzes wird der Bauch mehr gedehnt und es treten zusätzlich öfter ein harter Bauch und Schwangerschaftsstreifen auf.
- Zunehmende Einengung der inneren Organe der Mutter (Lunge, Magen und

Blase) führt zu Atemnot, Sodbrennen und häufigem Harndrang.

Es ist also sinnvoll, von Anbeginn der Schwangerschaft ein fixiertes Hohlkreuz zu vermeiden. Außerdem sollten Sie den Bauch durch einen Gurt entlasten und die Haut am Bauch durch Massage dehnen, spätestens ab dem Zeitpunkt, wenn er oft hart wird.

Wenn ein Paar darüber nachdenkt, Kinder zu bekommen, ist es durchaus sinnvoll, sich schon vor dem Eintreten einer Schwangerschaft über eine gesunde Lebensführung Gedanken zu machen. Gesunde, unbelastete Eltern ermöglichen ihren Kindern einen guten Start. Auf einige Aspekte möchte ich in diesem Rahmen eingehen.

- Gehen Sie zum Zahnarzt und lassen Sie Ihre Zähne noch einmal gründlich untersuchen, evtl. sogar mit einem Röntgenbild, um bisher unerkannte Entzündungsherde noch vor einer Schwangerschaft beseitigen zu können.
- Rauchen sollten Sie schon jetzt einschränken oder beenden, um die Schadstoffbelastung im Körper zu reduzieren.
- Beginnen Sie schon jetzt, den Umgang mit Medikamenten zu ändern. Denn wenn Sie schwanger sind, können Sie auch nicht einfach so ein Schmerzmittel einwerfen. Suchen Sie nach den Ursachen für Ihre Schmerzen und finden Sie andere Lösungen.
- Treiben Sie regelmäßig zweimal pro Woche Sport, um Ihren Körper auf die ungewohnten Belastungen vorzubereiten. Achten Sie dabei besonders auf Dehnung, Kraft, Haltung und Ausdauer! Und wenn Sie das aus verschiedenen Gründen nicht schaffen, versuchen Sie es doch wenigstens täglich zehn Minuten mit den sogenannten „Fünf Tibetern“. Ihre Körperhaltung und die Muskulatur tragen entscheidend dazu bei, ob Sie eine möglichst aufrechte Körperhaltung bis zum Ende der Schwangerschaft beibehalten können oder ob Sie der Schwerkraft folgend ins Hohlkreuz fallen, Ihre Brustwirbelsäule nach hinten rund wird und Ihre Halswirbelsäule einknickt. Entsprechend mehr Beschwerden wie Rückenschmerzen und Atemnot können die Folge in der Schwangerschaft sein.

» In der ungünstigen Rückenlage bildet sich ein Hohlkreuz.



» Eine Knirolle unterstützt Sie bei der bequemen Rückenlage.



» Machen Sie es sich mit entspannter Lendenwirbelsäule bequem.

