

# CRANIOSACRAL THERAPIE UND FUNKTIONELLE OSTEOPATHIE INTEGRATION (FOI)



*Das Rückgrat der Lebensqualität*

## NEWSLETTER - AUSGABE JANUAR 2016

### Kinästhetik Infant Handling

Was ist Kinästhetik Infant Handling und was bewirkt es?	2
Wie funktioniert Kinästhetik Infant Handling	3 - 7
Hilfreiche Ratschläge	8

## Kinästhetik Infant Handling

Bereits im Mutterleib hat sich das Kind aktiv bewegt und viele Erfahrungen gesammelt. Nach der Geburt muss es lernen, sich gegen die Schwerkraft zu bewegen und seinen Körper neu zu organisieren. Dabei können Sie Ihr Kind als Eltern aktiv unterstützen.

Kinästhetik Infant Handling ist ein Konzept zur Frühförderung Ihres Kindes. Für jedes Neugeborene bedeutet es eine grosse Umstellung nach der Geburt plötzlich in der Schwerkraft zu sein. Mit Infant Handling unterstützen Sie Ihr Kind dabei, sich mit dieser Umstellung zurechtzufinden und sich wohlfühlen.



## Was ist Kinästhetik Infant Handling

Kinästhetik Infant Handling ist ein Bewegungskonzept, das dem Neugeborenen helfen kann, sich besser in der neuen Situation ausserhalb des Mutterleibes zurechtzufinden.

In der Fruchtblase hat die Schwerkraft kaum Auswirkungen auf die Bewegung des Fötus.

Er kann seine Position durch Druck gegen die Gebärmutterwand ständig verändern.

Nach der Geburt muss sich der Säugling neu orientieren. Die schützende Umhüllung der Gebärmutter fällt weg, und die Bewegungen der

Arme und Beine gehen ins Leere.

Kinder sind oft in einer erhöhten Körperspannung, was Bewegung schwierig macht.

Wenn die Körperspannung hoch ist, dann weinen Säuglinge auch oft und sind unzufrieden.

## Was bewirkt Kinästhetik Infant Handling

- Ihr Kind wird ruhiger
- Ihr Kind kann sich aktiv an der Bewegung beteiligen
- Ihr Kind trinkt entspannt
- Ihr Kind weint weniger
- Infant Handling hilft bei Koliken und Verdauungsproblemen
- Sie fördern Ihr Kind in seiner geistigen und körperlichen Entwicklung
- Das Zusammenspiel zwischen Ihnen und Ihrem Kind führt zu Vertrauen und Wohlbefinden

Wenn Sie ihr Kind nicht einfach bewegen wollen, sondern dem Kind helfen wollen sich selber zu bewegen, dann ist das Kinästhetik Infant Handling genau das Richtige für Sie und Ihr Kind.



## Aufnehmen mit spiraler Drehung

Halten Sie Ihr Kind am Brustkorb und unterstützen Sie es an den Schultern.

Drehen Sie Ihr Kind in Seitenlage und nehmen Sie es langsam über die Seitenhaltung auf.

Von der sitzenden Position geht das Kind in die stehende Position, anschliessend nehmen Sie das Kind zu sich auf den Arm.



## Ablegen

Das Baby hat zuerst Kontakt mit den Füßen auf der Unterlagen.

Dann bringt man es mit dem Gesäss auf die Unterlage und legt es dann spiralförmig über die Seite ab.

Das Tempo ist dem Kind angepasst (langsam).



## Wickeln

Das Kind liegt in Rückenlage.

Die Beine frei machen und die Pampers öffnen.

Halten Sie das Kind am Knie und drehen es leicht auf die gegenüberliegende Seite.

Nun können Sie das Gesäss reinigen.

Um die andere Gesässseite zu reinigen ergreifen Sie das andere Knie und drehen das Kind auf die gegenüberliegende Seite.

Anschliessend die Pampers in Seitenlage hinlegen und das Kind darauf drehen.

Jede Drehung bewirkt auch eine kleine Bauchmassage.

*Die Drehung wird unterstützt, wenn man dem Baby einen Finger zum Greifen anbietet, oder indem man am Becken die Drehung etwas unterstützt, oder indem man dem Fuss vom Baby eine Fläche anbietet, wo es sich abstossen kann.*



**Wenn das Baby an den Füßen gehoben wird, werden der Rücken und die Gelenke belastet.**

Wird das Kind über die Seite gedreht, dann ist das ein spiralisches Bewegungsmuster und das ganze Gewicht bleibt auf der Unterlage. Dadurch kann Luft aus dem Darm besser entweichen. Das Kind hält sich am Finger der Person die wickelt, baut Spannung auf und kann sich so fast selber zur Seite drehen.



## Tragen und halten

### Rückenlage

Der Kopf liegt gut gestützt auf Ihrem Arm, in einer Linie mit dem Körper.

Beide Arme befinden sich vor der Körpermitte.

Das Gesäss ist leicht eingerollt und unterstützt.



### Bauchlage

Der Kopf liegt auf Ihrem Unterarm.

Ihre Hand liegt zwischen den Beinen und unterstützt so den Rumpf und das Becken.



## Sitzen

Babys sollen erst sitzen, wenn sie dies alleine tun können. Aus diesem Grund gehören sie nicht in statischen Vorrichtungen "parkiert".

Sitzt das Baby jedoch auf einer Person, kann es sein Gewicht an die haltende Person abgeben und es ist gleichzeitig ständig mit dieser Person in Bewegung.

Damit der Körper beim Sitzen gut organisiert werden kann sollen die Füße eine Unterstützungsfläche haben.

So kann die Körperspannung gut reguliert und die Position verändert werden.



## Hilfreiche Ratschläge erhalten Sie bei:

- Ihrer **Hebamme**
- Ihrem **Kinderarzt**
- Ihrem **Craniosacral Therapeuten mit Baby/Kleinkinder Weiterbildung**
- **Mutterberatung** Ihrer Gemeinde
- **ProJuventute Elternbrief**  
Viele Gemeinden und andere Institutionen schenken Ihnen zur Geburt Ihres ersten Kindes die Pro Juventute Elternbriefe für ein oder mehrere Jahre. Information erhalten Sie beim Elternbriefe Vertrieb in Zurich:  
elternbriefevertrieb@projuventute.ch  
Tel. 044 256 77 33

**Der Newsletter wurde auf der Basis der Informationen enthalten in der Web-Seite von Frau Silvia Zimmermann, Kursleiterin Kinästhetik Infant Handling am Stadtspital Triemli in Zürich:**

<http://www.infant-handling.ch>

*Kinästhetik Infant Handling Kurse dauern 90 Minuten, sind mit den Babys zusammen und geben einen schönen Einblick in das Konzept.*

**Die sanfte Methode Craniosacral Therapie behandelt die Ursache des Leidens eines Babys z.B.:**

- **Dreimonatskoliken/  
Verdauungsbeschwerden**
- **Schiefhals**
- **Schreikinder**



**Siehe auch unseren Newsletter Ausgabe Januar 2014 zum Thema „Schreikinder“:**  
<http://www.bestler-practice.ch/Newsletter.html>



Nächste Ausgabe:  
Februar 2016

*Thema: Faszien*



---

Wenn Sie den monatlichen Newsletter abonnieren möchten, wenden Sie sich bitte an [bodytherapy@bestler-practice.ch](mailto:bodytherapy@bestler-practice.ch) oder registrieren Sie sich auf folgender Web-Seite <http://www.bestler-practice.ch/contact-form/Subscribe.php>

Unter der gleichen Mail-Adresse nehmen wir auch gern Feedback entgegen.

Herzliche Grüsse  
Roseline Bestler



---

Zürcherstrasse 27, 5400 Baden

[www.bestler-practice.ch](http://www.bestler-practice.ch)

**Termine:**

Online Terminbuchungssystem: [www.bestler-practice.ch/Termin.html](http://www.bestler-practice.ch/Termin.html)

Tel. 056 511 05 75



*Roseline Bestler*

Mail: [bodytherapy@bestler-practice.ch](mailto:bodytherapy@bestler-practice.ch)



*Ivana Silvestri*

Mail: [i.silvestri@bestler-practice.ch](mailto:i.silvestri@bestler-practice.ch)