



## **Ernährung und Bewegung von Säuglingen und stillenden Frauen**

Aktualisierte Handlungsempfehlungen von  
Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie,  
eine Initiative von IN FORM

**Bewegung  
im Säuglingsalter**

Folienvortrag  
Stand 09/2016

# Bewegung

Babywippe oder  
Krabbeldecke?

Bewegung jetzt  
schon fördern?

TV als  
Babysitter?



# Bedeutung von Bewegung

- Förderung der motorischen Entwicklung und Verbesserung der motorischen Leistungsfähigkeit
- Unfallprävention
- Förderung verschiedener Gesundheitsparameter



Tremblay et al. Appl Physiol Nutr Metab. 2011; 36:36-46; 47-58  
Graf et al. Monatsschrift Kinderheilkunde 2013; 116: 439ff.  
Ekeland et al. Cochrane Database Syst Rev 2004; 2004;(1):CD003683  
Timmons et al. Appl physiol nutr metab 2012; 37:773-92

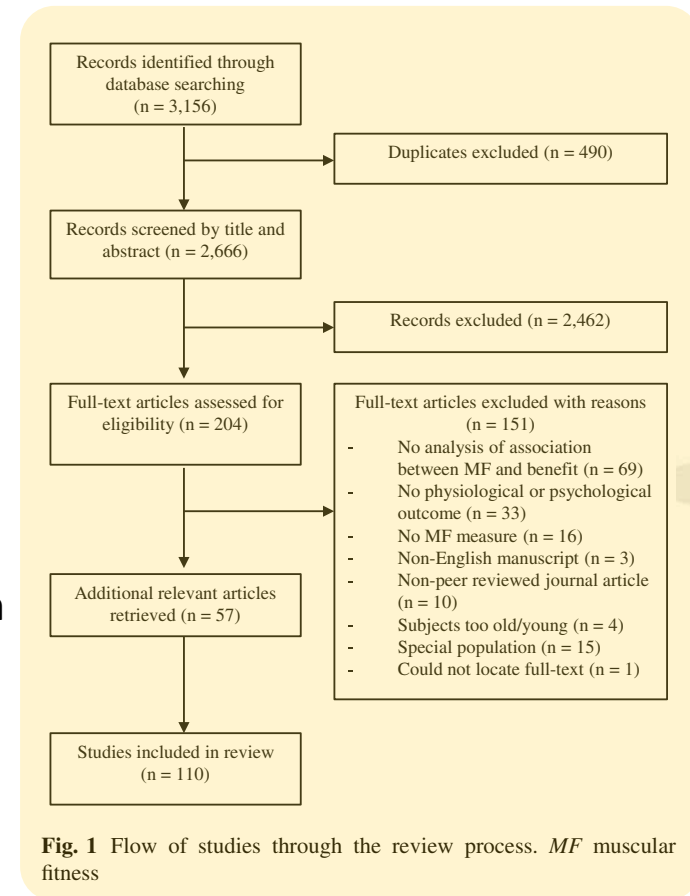
# Systematisches Review/ Metaanalyse (110 Studien)

## Muskuläre Fitness

- **muscular strength und power:**  
Entwicklung von Kraft bzw. Arbeit/Leistung  
(Kraft mal Weg(/Zeit))
- **local muscular endurance:** wiederholte  
Kontraktionen, Ausdauer

## 6 Gesundheitsparameter (health outcomes)

- Adipositas
- Knochengesundheit
- kardiovaskuläre/metabolische Risikofaktoren
- muskuloskeletale Beschwerden
- psychosoziale Gesundheit
- kognitive Fähigkeiten\*



Smith et al Sports med. May 2014; \*van der Fels et al. J Sci Med Sport Sept. 2014

# Muskuläre Fitness und Gesundheitsparameter

## Physische Gesundheitsparameter

- Adipositas: ↓
- Knochengesundheit: ↑
- Kardiovaskuläre Erkrankungen und metabolische Risikofaktoren: ↓

## Psychische Gesundheitsparameter

- Selbstwertgefühl (psychosoziale Gesundheit): ↑
- Kognitive Fähigkeiten\*: ?

↓ = starke Evidenz für inverse Assoziation  
↑ = starke Evidenz für positive Assoziation

Smith et al Sports med. May 2014; \*van der Fels et al. J Sci Med Sport Sept. 2014

# Empfehlungen zur Bewegung

- Der natürliche Bewegungsdrang von Säuglingen sollte nicht eingeschränkt werden

Eigenständiges freies Ausprobieren ermöglichen!

Die motorische Entwicklung ist individuell sehr unterschiedlich, erfolgt im eigenen Tempo.

# Empfehlungen zur Förderung von Bewegung

- Eltern sollten das Bewegungsbedürfnis des Kindes erkennen und unterstützen,
  - auch im Alltag z. B. beim Wickeln oder Baden.
- Eltern können dem Entwicklungsstand angemessene Bewegungserfahrung aktiv unterstützen

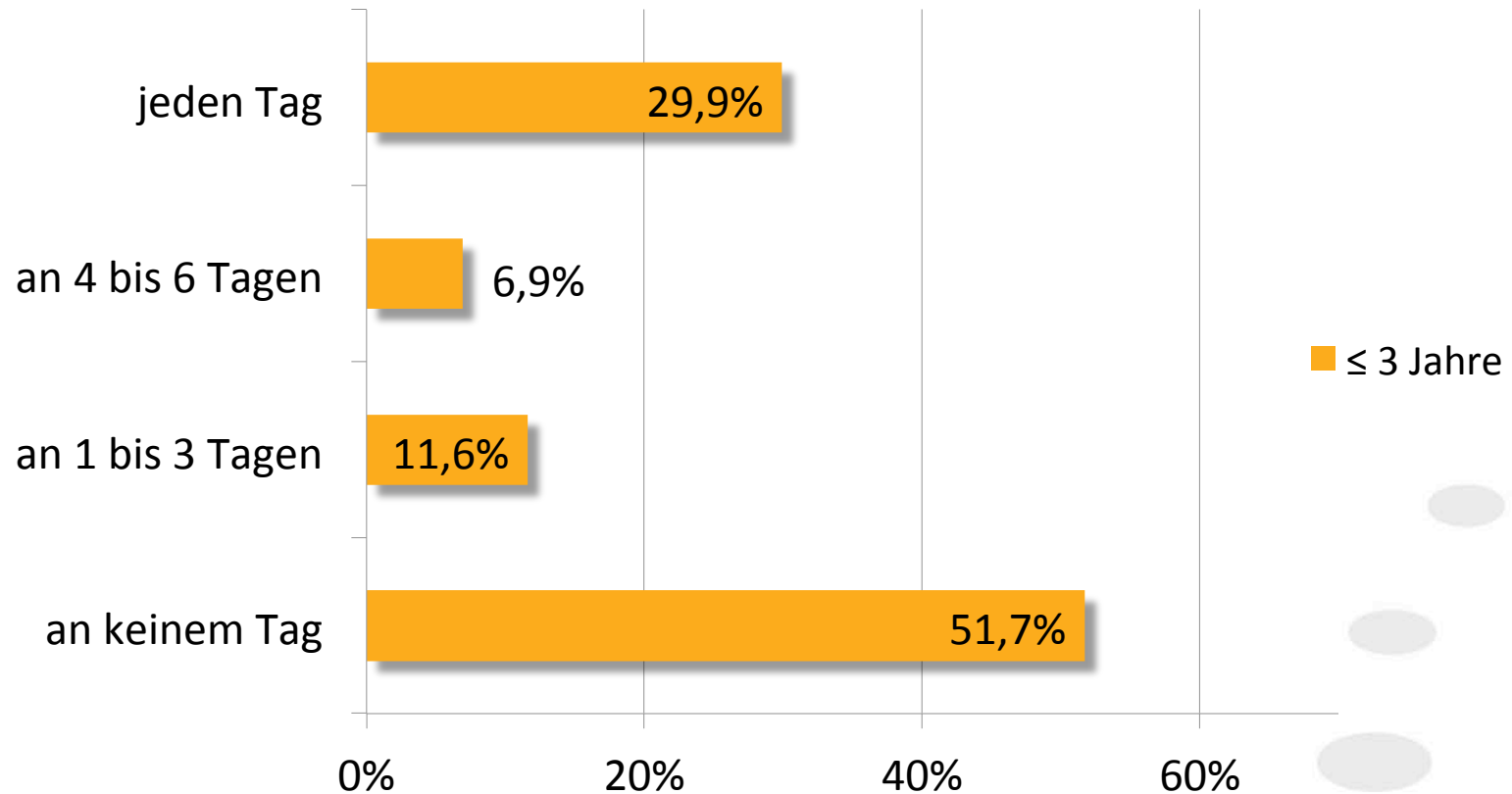
Vorteil von speziellen Bewegungskursen, z. B. Babyschwimmen, zusätzlich zu einem aktiven Lebensstil nicht belegt.

# Empfehlungen zur Förderung von Bewegung

- Eltern sollen mehrmals am Tag Gelegenheit für Bewegung schaffen
  - drinnen und draußen
  - z. B. Strampeln, Robben, Rollen, Rutschen, Krabbeln
  - Bauch- und Rückenlage in wachem Zustand
- Umfeld soll bewegungsanregend, aber sicher gestaltet sein
- Keine Lauflernhilfen!



# Wöchentlicher Medienkonsum von Kindern



# Handlungsempfehlungen

- Säugling nicht in Autositz, Hochstuhl, Kinderwagen „aufbewahren“
- Säugling nicht vor Bildschirmmedien setzen
- Auf das Bedürfnis nach Ruhe achten
- Ein ausgewogenes Verhältnis von Aktivität und Ruhe (Wach-Schlaf-Rhythmus) unterstützen, z. B. durch Rituale



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

## Impressum 2016

Herausgegeben vom  
aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V.  
Heilsbachstr. 16, 53123 Bonn, [www.aid.de](http://www.aid.de)



**Text:** Prof. Dr. Berthold Koletzko, München; Prof. Dr. Carl-Peter Bauer, Gaißach; Prof. Dr. Manfred Cierpka, Heidelberg;  
Prof. Dr. Christine Graf, Köln; Prof. Dr. Ines Heindl, Flensburg; Prof. Dr. Claudia Hellmers, Osnabrück;  
Prof. Dr. Mathilde Kersting, Dortmund; Prof. Dr. Michael Krawinkel, Gießen; Prof. Dr. Hildegard Przyrembel, Berlin;  
Prof. Dr. Klaus Vetter, Berlin; Prof. Dr. Anke Weißenborn, Berlin; Dr. Achim Wöckel, Ulm.

**Redaktion:** Maria Flothkötter, aid; Monika Cremer, Idstein

**Bilder:** Fotolia: F1: Oksana Kuzmina, F2: MAK, F3: Gelpi, F10: Nik

**Gestaltung:** [www.berres-stenzel.de](http://www.berres-stenzel.de)

**Nutzungsrechte:** Die Nutzungsrechte an den Inhalten der pdf-Datei liegen ausschließlich beim aid infodienst. Die Ergänzung von Inhalten/Folien für die eigene Vortragsplanung, die im Einklang mit den einheitlichen Handlungsempfehlungen des Netzwerks stehen, ist unter Wahrung der Urheberrechte erlaubt. Die Weitergabe der pdf-Datei in der Originalfassung oder in der bearbeiteten Fassung an Dritte ist unzulässig. Für die überarbeiteten Inhalte übernimmt der aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V. (aid) keine Haftung.

