Warum ist Sport für Ihr Baby wichtig?

Liebe Eltern,

die ersten Lebensjahre Ihres Kindes sind eine besonders wichtige Zeit. In dieser Phase werden nicht nur die Grundlagen fürs Essen und Sprechen gelegt, sondern auch für eine gesunde Atmung sowie das Wachstum von Gesicht und Kiefer.

Unser Ziel ist es, die natürlichen Funktionen wie das Stillen, das Schlucken und vor allem die gesunde Nasenatmung, durch gezielte Frühförderung zu unterstützen.

Denn eine gute Zungenlage und freies Atmen durch die Nase sind entscheidend für eine gesunde Entwicklung und einen ruhigen Schlaf.

Ihr
Open Airway Team Dachau

HEBAMMEN PRAXIS DACHAU

Kompetenzteam für Zahnheilkunde
KONZEPT.KOMPETENZ.QUALITÄT.SERVICE

EVERI HEALTH

DRES. ROTHER & KOLLEGEN
HNO | a.OP | Ästhetik

Osteopathie Kristina Lenz

HABEN WIR IHR INTERESSE GEWECKT?

Schreiben Sie uns gerne.

KONTAKT

Zahnärztin Karin Bader (M.Sc.),
Kompetenzteam für Zahnheilkunde,
Schleißheimer Str. 12, 85221 Dachau

dachau@open-airway.de

ERFAHREN SIE MEHR:

COPYRIGHT:
OPEN AIRWAY GMBH - JOHANNISBOLLWERK 19 - 20459 HAMBURG

Gesunder Start ins Leben



Gesunde Atmung beginnt mit Training im Babyalter

Open Airway Dachau

Kompetenz für Schlaf & Atmung

DER SCHNULLER



Warum ist die richtige Form so wichtig?

Wenn ein Schnuller verwendet wird, spielt die Form eine große Rolle.

- Form & Druck: Ungünstige Schnuller können Druck auf den Gaumen ausüben und die Entwicklung beeinflussen
- Passende Modelle: Achten Sie auf Schnuller, die die natürliche Zungenlage unterstützen und gleichmäßig im Mund anliegen
- Aktive Zunge unterstützen: Ein guter Schnuller lässt der Zunge genug Raum, um aktiv zu bleiben. Das ist wichtig für Schlucken und Atmung
- Bewusster Einsatz: Weniger ist oft mehr, der Schnuller sollte gezielt eingesetzt und nicht dauerhaft genutzt werden

Wichtig: Die Zunge sollte aktiv bleiben und den Gaumen gut erreichen können.

ERSTE EINFACHE ÜBUNGEN IM ALLTAG

Zunge spüren

So geht's:
- Berühren Sie mit Ihrem sauberen Finger ganz sanft die Zungenspitze Ihres Babys.
- Sie können die Zunge leicht antippen oder sanft streicheln.
- Beobachten Sie, wie Ihr Baby darauf reagiert.

Ziel der Übung:
- Ihr Baby nimmt seine Zunge bewusster wahr. Das fördert die spätere Zungenkontrolle und Mundentwicklung.

Woran erkennen Sie, dass es gut klappt?
- Ihr Baby bewegt die Zunge aktiv
- Es zeigt Interesse (z. B. Saugen oder Nachspüren)
- Es bleibt ruhig und entspannt

Tipp:
- Am besten in ruhigen Momenten durchführen (z. B. nach dem Wickeln).





Lippen sanft schließen

So geht's:
- Legen Sie Ihren Finger ganz sanft an die Lippen Ihres Babys.
- Führen Sie Ober- und Unterlippe vorsichtig zusammen, ohne Druck.
- Halten Sie den Moment kurz und lösen Sie die Lippen dann wieder.
- Wichtig: Ihr Baby soll dabei ruhigund durch die Nase atmen.

Ziel der Übung:
- Ihr Baby lernt, die Lippen sanft zu schließen. Das unterstützt eine gesunde Nasenatmung und ist eine wichtige Grundlage für die Entwicklung von Mund, Zunge und später auch fürs Sprechen.

Woran erkennen Sie, dass es gut klappt?
- Die Lippen lassen sich leicht schließen
- Ihr Baby bleibt entspannt
- Das Gesicht wirkt weich (keine Anspannung in Wangen oder Kinn)
- Die Atmung erfolgt ruhig durch die Nase

Tipps:
- Wenige Wiederholungen reichen völlig aus, lieber mehrmals am Tag ganz kurz üben als einmal lange.
- Massieren Sie bei der Übung auch sanft das Kinn Ihres Kindes.