

## Osteopathie für Babys: Ein Schlüssel zu besserem Schlaf?

Die Komplexität des Babyschlafs und die Rolle der Osteopathie eröffnen faszinierende Perspektiven darauf, wie das Schlafverhalten von Säuglingen unterstützt werden kann. Expertin Marion Otto gibt wertvolle Einblicke in die Entwicklung des Schlafrhythmus und teilt praktische Tipps zur Schaffung einer entspannten Schlafumgebung. Welche Ansätze der Osteopathie können das Wohlbefinden von Säuglingen unterstützen?



*Osteopathische Behandlung kann Babys dabei unterstützen, Entspannung zu finden und so einen erholsamen Schlaf fördern. Foto: bvo*

Babys verbringen einen Großteil des Tages mit Schlafen, doch viele Eltern sehen sich häufig mit unruhigen Nächten konfrontiert. Der Babyschlaf ist jedoch ein komplexer Entwicklungsprozess, den die Kleinen erst erlernen müssen. Marion Otto, die ihre Facharztausbildung zur Kinderärztin macht und selbst Mutter ist, kennt diese Herausforderungen aus erster Hand und weiß, dass die Osteopathie wertvolle Ansätze zur Begleitung von Eltern und Kindern liefert.

### Gelassenheit als Schlüssel

Eltern sollten verstehen, dass sich der Schlafrhythmus von Säuglingen erst im Laufe der ersten Monate entwickelt. Otto rät, gelassen an die Sache heranzugehen und die Schlafenszeiten des Kindes auch für eigene Ruhephasen zu nutzen. „Kraft tanken ist in solch anstrengenden Lebensphasen das Wichtigste“, betont sie und empfiehlt, die Familie einzubinden und z.B. feste „Schiebezeiten“ einzuführen. Auch eine entspannte Atmosphäre trägt dazu bei, die Babys bei ihrem Entwicklungsprozess zu unterstützen. „Außerdem helfen meist viel Kuscheln, eine angenehme Sprache und eine frühzeitige Abendroutine“, weiß die Kinderosteopathin.

### Warum schlafen Babys nicht durch?

Babys können in den ersten Lebensmonaten bis zu 18 Stunden am Tag schlafen, durchlaufen jedoch zahlreiche Entwicklungsphasen, die ihren Schlafrhythmus beeinflussen. „Denn: das kindliche Gehirn befindet sich noch im Entwicklungsprozess und muss viele neue Eindrücke verarbeiten“, betont sie.

„Erst mit etwa sechs Monaten hat sich dann die innere Uhr der meisten Babys eingestellt“, erklärt Marion Otto weiter. Allerdings verläuft die Umstellung auf einen regelmäßigen Schlafrhythmus nicht immer reibungslos. In dieser Phase erleben viele Eltern längere Unruhephasen. Sie empfiehlt, z.B. mehrere Schnuller im Bett zu haben, damit das Kind sich selbst helfen kann, wenn ein Schnuller verloren geht.

## Die Rolle der Osteopathie

Ein zentrales Thema ist die Rolle der Osteopathie bei Schlafproblemen von Babys. Die Kinderärztin i.A. erläutert, dass solche Schwierigkeiten manchmal auf Dysbalancen zurückzuführen sind. „Dann kommen die Babys oft nicht in die Entspannungsphase, die für einen erholsamen Schlaf aber wichtig ist“, so Otto weiter. Solche Herausforderungen können durch verschiedene Faktoren verursacht werden, wie eine einseitige Lage im Mutterleib. Dann können sich Spannungen in der Membran des Köpfchens festsetzen, die dann wiederum nach der Geburt Auswirkungen auf den Schlaf haben. Auch Verspannungen, die während der Geburt entstanden sind, zählen zu den Auslösern. Oft entsteht hier bei den Säuglingen ein Unruhegefühl, das sie schwer in den Schlaf gleiten lässt.

Die Osteopathie bietet in diesen Fällen jedoch spezielle Ansätze, um das Wohlbefinden des Babys zu fördern. Meist kommen dabei cranosakrale Techniken zum Einsatz, um die Spannungen zu lösen. Es ist jedoch wichtig, einen spezialisierten Kinderosteopathen für die Behandlung auszuwählen. Marion Otto betont: „Achten Sie darauf, dass der Osteopath bzw. die Osteopathin über die zusätzliche Ausbildung in Kinderosteopathie verfügt.“ Die Therapeutenliste des bvo kennzeichnet bspw. jene qualifizierten Fachkräfte mit einem Kinderwagen-Symbol.

## Unterstützung für Eltern

Eltern, die über eine osteopathische Behandlung nachdenken, können jederzeit einen Osteopathen aufsuchen. Marion Otto, die auch in einer Geburts- und Kinderklinik arbeitet, sagt: „Ich empfehle, bereits nach der Geburt einen Osteopathen hinzuzuziehen, wenn mir beim Neugeborenen Auffälligkeiten ins Auge stechen.“ Für Eltern, die mit Schlafproblemen konfrontiert sind, sind Ruhe bewahren und sich Unterstützung holen zentrale Tipps. Sie betont zudem, dass auch der Partner von Anfang an aktiv in den Schlafprozess eingebunden werden sollte, um die Belastung zu teilen.

Weitere Informationen für Ihre Leser oder als Themenanregung finden Sie in unserem Blog „Osteopathie Magazin“ ► [bit.ly/BVO-Blog](https://bit.ly/BVO-Blog).

## Weitere Bildauswahl



*Marion Otto ist Kinderärztin i.A., Kinderosteopathin und in eigener Praxis in Finsterwalde tätig.  
Foto: privat*



*Kinderosteopathen sollten eine spezielle Zusatzausbildung abgeschlossen haben.  
Foto: bvo*



*Die Osteopathie-Behandlung kann das Wohlbefinden des Babys fördern und einen entspannten Schlaf unterstützen.  
Foto: bvo*

[>> Weiteres Bildmaterial zum Download <<](#)

*\* Bei der Abbildung handelt es sich um ein Beispielbild. Aus lizenzrechtlichen Gründen muss dieses ersetzt werden.*

[>> Pressemitteilung als PDF inkl. Bilder zum Download <<](#)

## Über den Bundesverband Osteopathie e.V.

Starker Service, starker Fortschritt, starker Partner – das ist der Bundesverband Osteopathie e.V. – bvo. Er ist die berufliche Interessenvertretung für osteopathisch arbeitende Therapeuten, Schulen und Einrichtungen in Deutschland. Seit 2002 setzen wir uns ein für eine qualifizierte Ausbildung mit einheitlich festgelegten Richtlinien zur Osteopathin/zum Osteopathen sowie einer gesetzlich anerkannten Berufsausübung der Osteopathie. Nur so kann eine hohe Sicherheit und Qualität v.a. für Patienten garantiert werden.

### Kontakt:

Jacqueline Damböck  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Tel. 09232 88 12 624  
[presse@bv-osteopathie.de](mailto:presse@bv-osteopathie.de)  
[www.bv-osteopathie.de](http://www.bv-osteopathie.de)