

# Oberkörperhochlage bei Refluxsymptomatik



## **Vorteile der Oberkörperhochlage**

- Verminderung von Reflux: Durch die Erhöhung des Oberkörpers läuft weniger Milch/Magensäure vom Magen zurück in die Speiseröhre (Reflux)
- Verbesserung der Atmung: durch die Erhöhung des Oberkörpers wird die Atmung erleichtert

## **Darauf soll bei der Oberkörperhochlage geachtet werden**

- Ziel ist eine Erhöhung des Oberkörpers um 30 Grad
- einfache Hilfsmittel benützen wie Badetuch oder «Lagerungshörnli»/Bananenkissen
- Die Wirbelsäule ist in ihrer natürlichen Position unterstützt. Der Kopf ist nicht zu hoch und der Nacken nicht überstreckt
- Das Kind soll sich mit den Füßen abstützen können, damit es sich bewegen kann

## **Oberkörperhochlage im Alltag**

Die Oberkörperhochlage ist auch mit einem Stillkissen möglich. Wichtig ist, dass das Kind nicht mit dem Körper einsinkt. Es soll sich mit den Armen und Beinen bewegen können.

| 1 | Vor allem nach der Mahlzeit soll das Kind in einer möglichst aufrechten Position sein. Dafür eignet sich z.B. ein Tragetuch.

| 2 | Im Babysitter ist eine Oberkörperhochlage möglich.

| 3 | Die Oberkörperhochlagerung in Bauchlage z.B. mit Hilfe eines Stillkissens ermöglicht dem Kind zu spielen

| 4 | Auf dem Wickeltisch ist die Oberkörperhochlagerung problemlos durchführbar und sinnvoll.

11



12



13



14



## Die 3-Stufen-Lagerung

In der Stufen-Lagerung ist der Kopf, der Brustkorb und das Becken des Kindes gut abgestützt und das Kind rutscht nicht. Die 3-Stufen-Lagerung kann mit zwei grossen Badetüchern gemacht werden

### Anleitung zum Falten der Badetücher

1. Ein grosses Badetuch in der Länge falten.



Ein zweites Badetuch gleich falten und auf das erste Badetuch legen, damit eine Höhe von ca. 30 Grad erreicht wird.

