
Das Hilft dem Schreibaby

Wichtig ist in erster Linie die Unterstützung bei der Entwicklung eines regelmässigen Schlaf-Wach-Rhythmus. Prof. Mechthild Papousek gibt dafür die folgenden Tipps:

Reizreduktion

Schaffen von gemeinsamen Ruheinseln am Tag: abgedunkeltes Zimmer, sanfte Musik, sanftes Wiegen auf dem Arm, beruhigendes Summen, Zureden oder Singen.

Übermüdung vermeiden

Regelmässig nach 1 bis 1 1/2 Stunden, Wachzeit nach dem letzten Aufwachen allmählich zur Ruhe und frühzeitig zum Schlafen bringen.

Regelmässiger Rhythmus

Einen zyklischen Ablauf von Aufwachen - Stillen/Fläschchen (evt. mit anschließendem Nickerchen) - Wachphase - Schlaf anbahnen. Mit diesem Rhythmus jeden Morgen neu beginnen.

Ausnutzen der Wachphasen

Nutzen Sie die Ruhe für entspannte Zweigespräche, Spielchen und Anregungen. Je besser die Wachzeit, um so leichter das Einschlafen, um so geruhsamer der Schlaf.

Kritische Schreistunden am Tag oder Abend

Überbrücken, z.B. durch Spazierenfahren. Bei grosser eigener Anspannung und Erschöpfung das Kind ablegen und erst selbst entspannen, dann das Kind beruhigen.

Beruhigungs- und Einschlafhilfen

Es gibt kein Patentrezept. Wichtiger als die Methode ist 1. die Regelmässigkeit, die Gewöhnung des Babys an bestimmte Routinen, das Vermeiden von ständigem Wechsel, immer neuem Ausprobieren und heftiger Stimulation; 2. sanftes Vorgehen ohne Hektik.

Mütter- und Väterberatung
Sozialmedizinisches Zentrum Oberwallis SMZ
Nordstrasse 30
3900 Brig
www.smzo.ch

Sozial
medizinisches
Zentrum
Oberwallis



Alle Babys schreien

Sozial
medizinisches
Zentrum
Oberwallis

Alle Babys schreien

Forscher sagen, ein Baby schreit besonders viel oder exzessiv, wenn es seit mindestens drei Wochen, an mindestens drei Tagen in der Woche und dann mindestens drei Stunden am Tag quengelt und schreit („Wessel-Regel“).

Am wichtigsten ist und bleibt jedoch das Gefühl der Eltern.

Früher war man der Meinung, dass dieses viele Schreien mit der Verdauung zu tun hat. Man sprach von den sogenannten Drei- Monats-Koliken und war der Überzeugung, dass das Baby Blähungen und Bauchschmerzen hat und deswegen so viel schreit. Heute weiss man, dass es noch andere Gründe für das verstärkte Schreien gibt und dass die wenigsten dieser Vielschreier einzig und allein Bauchschmerzen haben. Das könnte erklären, warum nur bei manchen Babys die Umstellung in der Ernährung der Mutter oder die Gabe von verdauungsfördernden Medikamenten hilft, aber bei einem beachtlichen Teil dieser Kinder eben nicht. Obwohl man mit dem Begriff der Drei-Monats-Koliken eine relativ einfache Erklärung hätte und viele Fachpersonen und Eltern auch nach wie vor davon ausgehen, zeigen genauere Beobachtungen, dass diese Kinder noch andere Schwierigkeiten haben.

Wenn nicht Drei-Monats-Koliken, was ist es dann?

Der Anpassungsprozess des Babys nach der Geburt

Babys unterscheiden sich erheblich darin, wie lange sie für diesen Anpassungsprozess nach der Geburt brauchen und wie leicht irritierbar sie dabei sind. ***Für die meisten Kinder ist dieser Anpassungsprozess mit drei Monaten überstanden.***

Babys, die in den ersten drei Monaten und darüber hinaus kaum zur Ruhe kommen, ***zeigen Besonderheiten in ihrer Verhaltensregulation.***

Häufig wirken sie wie ***gefangen in den Übergangszuständen*** des Quengels oder des Halbschlafes oder sie wechseln scheinbar ohne Ankündigung ins Schreien. Welche besonderen Schwierigkeiten haben diese Babys noch? ***Es fehlen ihnen die Erfahrungen, sich selbst zu beruhigen.***

Babys ohne größere Anpassungsschwierigkeiten finden eher heraus, dass sie sich teilweise selbst helfen können, indem sie zum Beispiel den Daumen, einen Finger oder die Faust in den Mund stecken, um daran zu saugen. Das beruhigt. Auch das kurze Weggucken hilft, sich zu beruhigen.

Ungefähr ein Viertel aller Eltern klagen über dieses extreme Schreien und Quengeln ihres Kindes. Es tritt also gar nicht so selten auf.

Mit freundlicher Genehmigung der Autorin Dr. Mauri Fries
aus dem Buch: „Unser Baby schreit Tag und Nacht“
2. Auflage 2006
Ernst Reinhardt Verlag München Basel

Das Abklären von Entlastungsmöglichkeiten für Eltern ist wichtig. Erschöpfung kann gefährliches Babyschütteln mit den gefürchteten Folgen nach sich ziehen.