

## Alle Babys schreien

Wenn ein Kind geboren wird, dann verliert es die schützende Hülle der Gebärmutter, in der es neun Monate lang gewachsen ist. Dort gab es keine unterscheidbaren Tag- und Nachtrhythmen. Auch die Atmung und Ernährung musste das Kind nicht aus eigener Kraft bewältigen.

Nach der Geburt verändert sich die unmittelbare Lebensumwelt des Kindes in allen Bereichen.

Babys unterscheiden sich erheblich darin, wie lang 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 Monaten und darüber hinaus kaum zur Ruhe kommen, zeigen Besonderheiten in ihrer Verhaltensregulation. Ihnen fällt es schwerer, in den Tiefschlaf zu finden oder richtig wach und zufrieden zu sein. Oft sind solche Babys eher schreckhaft. Häufige Veränderungen in ihrer Umgebung mögen sie ebenfalls nicht. Sie reagieren mit verstärkter Irritation, mit vermehrtem Quengeln und Schreien.

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.

Mutter oder Vater reagieren oft mit einem häufigen und oft schnellen Wechsel der Körperhaltung des Babys und schaukelnden Bewegungen, welche das Baby irritieren und überfordern. Hinzu kommt die zunehmende Anspannung der Eltern, denn die Unruhe durch das Schreien überträgt sich auch auf sie. Auch das Baby reagiert auf die mimischen und gestischen Signale und die Botschaften der Eltern und so entsteht ein Teufelskreis.

## Das hilft dem Baby

Wichtig ist in erster Linie die Unterstützung bei der Entwicklung eines regelmässigen Schlaf-Wach-Rhythmus. (kann am besten über die Mahlzeiten gesteuert werden).

**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 1.5 Stunden Wachzeit nach dem letzten Aufwachen allmählich zur Ruhe und frühzeitig zum Schlafen bringen.

**Regelmässiger Rhythmus:** Einen zyklischen Ablauf von Aufwachen - Stillen/Fläschchen (ev. mit anschliessendem Nickerchen) - Wachphase - Schlaf anbahnen. Mit diesem Rhythmus jeden Morgen neu beginnen.

**Ausnutzen von Wachphasen:** Nutzen Sie die Ruhe für entspannte Zwiegespräche, 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, warmes Bad. 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 die Regelmässigkeit, die Gewöhnung des Babys an bestimmte Routinen, das Vermeiden von ständigem Wechsel von neuem Ausprobieren und heftiger Stimulation und das sanfte Vorgehen ohne Hektik.