



Wie kann ich meinem Baby beim Einschlafen helfen?

Wie hoch ist die Fähigkeit unseres Babys, sich selbst zu beruhigen und wieviel Hilfestellung braucht es von den Eltern? Die Methode des gestuften Einschlafens gibt eine gute Orientierung zum Beobachten, wie viel Hilfe das Baby braucht und ob es gerade schon alleine zurechtkommt. Zudem hilft sie den Eltern, ihr Kind kennenzulernen und ist schon für die ganz Kleinen anwendbar.

Das Beruhigen wird dabei in mehreren Hilfestufen (je z.B. eine Minute lang) angeboten. Trauen Sie dem Baby zu, dass es die Fähigkeit hat, sich selbst zu beruhigen. Achten sie dabei darauf, dass Sie sich nicht unter Zeitdruck setzen – Ihr Baby wird das Einschlafen lernen, aber das Lerntempo kann es nur selbst bestimmen!

Wenn das Baby weint und schreit, gehört es zunächst einmal auf den Arm. Sprechen Sie in einer ruhigen und tiefen Stimme mit ihm, dabei kommen Sie selbst auch in eine ruhigere Stimmung. Nicht alle Babys wollen schnell geschaukelt werden (normales Schrittempo oder Sitzball). Manche reagieren gut auf ein sehr langsames Auf und Ab („Elefantengang“).

Mit dem Einschlafen wird erst begonnen, wenn das Kind sich vollständig beruhigt hat! Legen Sie dann das Baby in sein Bettchen (Hängematte, Wiege...) und machen Sie es sich am Bettchen bequem (Stuhl, Sitzball). Bleiben Sie mit einem Teil Ihrer Aufmerksamkeit bei sich selbst (in welcher Position fühle ich mich wohl, wie tief kann ich atmen?).

Stufe 1: Körperkontakt halten (Hand der Mutter mit sanftem Druck auf die Brust des Babys, oder ein Händchen oder die Füße halten)

Stufe 2: Körperkontakt halten und beruhigend mit tiefer Stimme deutlich sprechen.

Stufe 3: Über die Nasenwurzel streichen (dabei wird das Baby die Augen schließen) und evtl. die Hand dort belassen.

Stufe 4: Beruhigend sprechen und Hände und Füße des Babys zusammenlegen, so dass es die (vorgeburtlich bekannte) Begrenzung spüren kann oder ein Tuch um die Ärmchen des Babys wickeln.

Stufe 5: Das Baby nochmal hochnehmen und wiegen, bis es sich beruhigt hat und evtl. die Liegeposition des Babys ändern (Lagerungshilfen).

Stufe 6: Brust oder Beruhigungssauger anbieten, warten bis das Baby sich beruhigt hat, dann wieder Stufe 1 usw.

Diese Abstufung ist nur ein Beispiel. Jedes Kind wird seine eigenen Dinge haben, auf die es reagiert. Man könnte auch das Wiegen (in einer Hängematte oder Wiege) als erste Stufe einsetzen, eine Spieluhr oder Musik anwenden, ein gleichförmiges Geräusch (Waschmaschine, Fön usw.) als Aufnahme abspielen usw. Für alle Kinder gilt: Eine gewisse gleichbleibende Routine erhöht den Beruhigungseffekt (Stufe 2 folgt immer auf Stufe 1 usw.). Wie schnell ein Baby lernt, sich selbst zu beruhigen, hängt nicht von den Eltern ab! Das Beste, was Eltern tun können, sind Hilfestellungen geben und auf sich selber achten. Wenn's zu viel wird: Hilfe holen! Ein afrikanisches Sprichwort sagt:

Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind groß zu bekommen!

...und die seelischen Bedürfnisse der Eltern zu stillen!



Was mach ich, wenn mein Baby schreit?

Die Natur hat den Geburtszeitpunkt beim Menschen früh angesetzt, weil Gehirn und Köpfchen so groß sind. Der Mensch ist eigentlich eine Frühgeburt. Während manche der Babys damit gut klarkommen, sind andere mit den vielen Reizen, die auf sie einprasseln, noch überfordert und helfen sich selbst durch mehr oder weniger lautes Schreien. Betroffen sind oft aufgeweckte, neugierige Kinder, die einfach zu viel aufnehmen und auch tagsüber nur wenig schlafen. Das Schreien tritt deshalb zumeist gegen Abend auf, wenn das Maß an Reizen voll ist. Dann kann es vorkommen, dass ein Baby auch mal mehrere Stunden am Stück schreit. Das beginnt zumeist zwei Wochen nach der Geburt, und kann ganz schön an den Nerven zehren. Das Wichtigste ist, das Selbstvertrauen der Eltern zu stärken und sie vom Druck zu befreien, das Schreien des Kindes vermeiden zu müssen. Sie sind weder daran „schuld“ noch müssen sie damit alleine klarkommen.

Schlaf: Man sollte schauen, dass das Kind tagsüber genügend Schlafinseln hat, damit das Gehirn zwischendurch abschalten kann. Für die ganz Kleinen sind je mindestens eine Stunde am Vormittag und eine am Nachmittag ideal. Das trifft auch zu, wenn das Kind am Abend schwer einschläft. Wenn es tagsüber nicht regenerieren kann, dann ist es am Abend zu müde und überreizt, um abzuschalten. Hilft: Spazierengehen, Tragetuch zu Hause, Einschlafprogramm (s.u.)

Einwickeln: Besonders hektischen und motorisch überaktiven Kindern kann es helfen, wenn sie – nur zum Schlafen – relativ straff in ein Tuch eingewickelt (gepuckt) werden. Dabei sollen die Arme bei der Brust der Kleinen sein. Die Babys fühlen sich besser, weil sie eine Begrenzung spüren, wie im Mutterleib. Das Ablegen wird dann auch nicht als Loslassen wahrgenommen.

Tagesablauf: Essen, schlafen, spielen, spazieren gehen – viele Kinder reagieren positiv, wenn ein immer wiederkehrender Rhythmus in den Tag hineingebracht wird.

Fernsehen: Auch wenn die Versuchung groß sein mag, ein Kind mit dem TV-Programm zu beruhigen – gerade überreizte Kinder reagieren langfristig mit noch mehr Schreien.

Netzwerke aufbauen: Es gibt Kinder, die extrem anstrengend sind. Bei solchen Babys müssen Eltern entlastet werden und jemanden anrufen können, der dann auch kommt. Bitte nicht schütteln! Das Baby braucht dieses „Energie ablassen“ in dem Moment.

Ehrlich aussprechen: „Es ist frustrierend: Man gibt und gibt den ganzen Tag und bekommt Schreien zurück“, so oder so ähnlich könne man seinen Groll aussprechen. Oft hilft das schon. Die Hebamme kann auch erkennen, ob es nur das anstrengende Baby ist, das die Familiensituation stressig macht, oder ob die Mutter eine psychische Krise erleidet, wie sie in der Zeit nach der Geburt durchaus vorkommt. Sie kann das aber nur erkennen und eine Behandlung einleiten, wenn die Gefühle ehrlich ausgesprochen werden!

Angst: Sie müssen keine Angst haben, dass mit dem Baby etwas ernsthaft nicht stimmt. Solange das Baby Bauchgeräusche (Peristaltik) hat, trinkt, sich am Bauch berühren lässt und kein Fieber hat, ist keine Gefahr im Verzug. Zumeist enden die intensiven Schreiphasen nach drei Monaten, das Baby ist oft dann erst richtig angekommen.

**Holen Sie sich viele Lagen Unterstützung:
Großeltern, Freunde, Hebamme, Schreibabyambulanz...**

