

Wein doch nicht!

Ihr Kleines scheint untröstlich und lässt sich durch nichts beruhigen? Probieren Sie es doch mal mit dem einen oder anderen unserer 33 Tipps. Andere Eltern und Experten haben damit gute Erfahrungen gemacht. Wenn ein Neugeborenes weint, kann das viel bedeuten: „Ich habe Hunger.“ „Ich möchte unterhalten werden.“ „Jetzt will ich lieber meine Ruhe.“ Oder: „Ich bin so müde und kann nicht schlafen.“ Eltern fällt es anfangs schwer, das Weinen ihres Kleinen zu deuten. Sie machen sich Sorgen, wollen wissen, ob ihrem Baby etwas fehlt. Je genauer Mütter und Väter ihr Neugeborenes beobachten, je schneller sie seine Eigenheiten kennen lernen, desto besser können sie reagieren. Was hinter dem Weinen steckt und wie Eltern ihr Kind beruhigen:

1. Finden Sie heraus, was Ihrem Baby fehlt. Wenn er außergewöhnlich viel schreit, können auch organische Gründe die Ursache sein: Fieber, Schmerzen, Impfungen, Allergien und Ausschlag, Windelreizung, Hunger oder Durst.
2. Das Hungergeschrei lässt sich leicht erkennen. Das Baby dreht den Kopf suchend hin und her und saugt an allem. Zuerst wimmert es leise, dann weint es lauter.
3. Wenn Ihr Baby schreit, atmet es nicht gleichmäßig. Tragen Sie es eine Zeit lang, bis es sich beruhigt hat, und füttern Sie es dann. Einem weinenden Kind darf man nicht die Brustwarze oder den Flaschensauger in den Mund geben. Es könnte sich verschlucken.
4. Falls das Baby beim Füttern weint: Konzentrieren Sie sich ganz aufs Stillen oder Fläschchengen. Ihr Kind spürt die Nervosität. Versuchen Sie, den Stress hinter sich zu lassen.
5. Eine sanfte Massage beruhigt. Streichen Sie von der Brust aus mit Ihren warmen Händen langsam und rhythmisch zu den Seiten. Auf dem Bauch streichen Sie von oben nach unten und wechseln dabei immer die Hände ab. Auch Arme und Beine werden von oben nach unten massiert. Dann kommt der Rücken an die Reihe. Legen Sie dafür eine Hand auf Babys Po und führen Sie die andere mehrmals hintereinander langsam mit sanftem Druck vom Nacken zum Po.
6. Babys frieren leicht. Wenn Sie Ihr Baby von einem Zimmer ins andere tragen, schlagen Sie es am besten immer in eine leichte Woldecke ein.
7. Viele Neugeborene schreien, sobald sie ausgezogen werden. Sie vermissen den Kontakt vom Stoff zur Haut. Ein Trick: Es hilft, dem Baby ein weiches Tuch auf den Bauch zu legen, während Sie es ausziehen.
8. Schon die Aller kleinsten suchen instinktiv das Gesicht der Mutter. Ein Baby zeigt damit: „Ich möchte, dass du dich um mich kümmerst und mit mir sprichst.“ Neugeborene lieben den vertrauten Tonfall von Mamas Stimme.
9. Allerdings: Manchmal wünschen sich Babys eine Pause. Dann haben sie von Mamas Zärtlichkeit genug. Wenn Ihr Kind das Köpfchen zur Seite dreht und den Blick von Ihnen abwendet, braucht es seine Ruhe. Werden Babys pausenlos getragen, geschaukelt und gestillt, sind sie irgendwann überreizt und schreien sich in Rage.
10. Oft schlafen Babys beim Trinken ein. Mütter glauben dann oft, dass ihr Kind müde ist. Doch viele Babys machen nach einer Mahlzeit nur ein kurzes Nickerchen. Anschließend sind sie munter und aufnahmebereit. Mütter deuten den kurzen Schlaf oft falsch und legen ihr Kind hin. Es protestiert dann lautstark.

11. Die meisten Babys fühlen sich in Tragetüchern wohl. Sie spüren dort das wunderbare Gefühl von Geborgenheit, wie in Mamas Bauch. Säuglingsforscher haben festgestellt: Ein Kind, das täglich mehrere Stunden im Tuch getragen wird, schreit weniger als eines, das nicht getragen wird.
12. Besonders schreckhafte Babys zucken bei jedem Geräusch zusammen und beginnen zu weinen. Am besten erledigen Eltern dann alles besonders behutsam: Aufnehmen und Hinlegen, Hin- und Hertragen, An- und Ausziehen. Das hilft dem Kind, allmählich ausgeglichener zu werden.
13. Wiegenlieder beruhigen, weil ihr Rhythmus so gleichmäßig ist. Wiegen Sie Ihr Baby beim Singen sanft hin und her. Es kommt nicht darauf an, was Sie singen. Wichtig ist nur, dass Ihre Stimme leise und etwas monoton klingt.
14. Saugen tröstet – das lernen Babys schnell. Sie haben es ja schon im Mutterleib trainiert. Manche Kinder können sich erst entspannen, wenn sie etwas zum Saugen bekommen. Oft ist der Schnuller die letzte Rettung.
15. Manchmal ist dem Baby zu warm. Wenn es nachts mit feuchten Haaren aufwacht und weint, hat es wahrscheinlich Durst. Am besten ziehen Sie Ihr Kind nach dem Zwiebelschalenprinzip an. Zwei, drei Lagen dünner Kleidung sind besser als eine dicke, die keine Luft zirkulieren lässt.
16. Wenn Ihr Baby abends im Bettchen weint, dann plötzlich aufhört und sofort wieder losbrüllt, ist es übermüdet und überreizt. Der kurze Rhythmus zwischen laut und leise beim Schreien ist ein typisches Zeichen dafür. Legen Sie Ihr Baby am besten hin und warten Sie ab. Eltern wirken beruhigend, wenn sie bei ihrem Kleinen sitzen und es streicheln.
17. Wenn Ihr Baby völlig überdreht ist und gar nichts mehr hilft: Ein Abendspaziergang im Kinderwagen kann Wunder wirken.
18. Ein Kind soll nicht unnötig lange schreien. Denn es findet aus eigener Kraft nicht mehr aus seinem Kummer heraus. Babys, die erst nach langem Weinen getröstet werden, gewöhnen sich das Schreien regelrecht an.
19. Ein Baby braucht klare Unterschiede zwischen Tag und Nacht. In der Dunkelheit soll es nicht unnötig lange herumgetragen werden. Achten Sie auf ruhige Bewegungen und sprechen Sie ganz leise. Das hilft Ihrem Kind, bald wieder einzuschlafen.
20. Babys lieben Wiederholungen über alles. Rituale sind deshalb wichtig – auch beim Trösten. Wenn Sie Ihr Baby immer in der gleichen Weise auf dem Arm halten, lernt es schneller, sich zu beruhigen.
21. Manchmal ist es wie ein Teufelskreis. Je mehr Ihr Baby weint, desto nervöser werden Sie. Ihre Nervosität überträgt sich auf Ihr Kind und es weint noch mehr. Ein Notfall-Programm: Legen Sie Ihr Baby ein paar Minuten in sein Bettchen und gehen Sie in einen anderen Raum. Versuchen Sie zu entspannen. Wenn Sie sich wieder besser fühlen, können Sie sich mit neuem Mut um Ihr Kind kümmern.
22. Mütter brauchen auch Freiräume zum Ausruhen und Krafttanken. Vielleicht kann der Partner, eine Freundin, die Oma oder ein Babysitter helfen und Ihnen Ihr Kind hin und wieder abnehmen.

23. Wenn Ihr Kind sich partout nicht trösten lassen will: Lassen Sie es schreien. Aber es darf in der Situation nicht allein sein. Sie können es auf dem Arm tragen oder im Sitzen sanft in den Armen wiegen.
24. In einem Babytreff oder einer Stillgruppe finden Mütter Verständnis und Solidarität. Das macht stark. Es ist entlastend, wenn Sie erfahren, dass es anderen Eltern auch nicht besser geht als Ihnen.
25. Gemeinsame Ruhe-Inseln am Tag beugen der Gefahr ständiger Reizüberflutung vor. Solche Oasen könnten sein: ein abgedunkeltes Zimmer, sanfte Musik, leichtes Wiegen auf dem Arm, beruhigendes Zureden oder leises Singen der Mama.
26. Nutzen Sie Babys Wachphasen für Zwiesgespräche, Spiele und Anregungen. Je besser die Wachzeit verläuft, umso leichter fällt Ihrem Kind das Einschlafen.
27. Wenn Sie wissen, wann Ihr Baby besonders viel schreit, können Sie diese Zeiten am Tag oder Abend durch Spazieren gehen mit Ihrem Kind überbrücken.
28. Wichtig ist vor allem ein sanfter, ruhiger Umgang mit dem Baby, ganz ohne Anspannung und Hektik – das spürt auch Ihr Kind.
29. Das Experimentieren sollten Eltern nicht übertreiben. Babys lieben Rituale und Regelmäßigkeit. Immer neues Ausprobieren macht sie dagegen unruhig.
30. Babys brauchen einen geregelten Tagesablauf. Das empfiehlt Beatrice Cosmovici, die Eltern bei der „Münchener Sprechstunde für Schreibabys“ (im Kinderzentrum München) berät. Bringen Sie Ihr Baby regelmäßig nach ein bis eineinhalb Stunden Wachzeit allmählich wieder zur Ruhe und frühzeitig zum Schlafen. So beugen Sie einer ständigen Übermüdung vor.
31. Wenn Sie andere Betroffene suchen, können Sie sich an die Selbsthilfe-Initiative für Familien mit Schreibabys „Trostreich“ wenden:
Anspruchspartnerin: Jutta Riedel-Henck
Schulstr. 10
27446 Deinstedt
Tel. und Fax 0 42 86/3 95
(Tel.-Sprechstunde donnerstags von 10 bis 12 Uhr)
Internet: www.trostreich.de
E-Mail: info-@trostreich.de
32. Eine Adressenliste von Beratungsstellen mit Schreibsprechstunden erhalten Sie beim
Kinderzentrum München,
Institut für soziale Pädiatrie und Jugendmedizin
der Universität München
Heiglhofstr. 63
81377 München
Tel. 0 89/ 7 10 09-330
Fax 0 89/ 7 10 09-369
33. Je genauer Eltern informiert sind, umso besser. Ein Buch zum Weiterlesen:
„Warum schreit mein Baby so?
Hilfen für Schreibabys und ihre Eltern“,
von Bettina Salis, rororo,
Reihe „Mit Kindern leben“, 14,90 Mark

Was ist ein Bauchwehkind?

Babys, die hartnäckig weinen, aber ansonsten völlig gesund sind, werden oft als Bauchwehkinder bezeichnet. Aber in den meisten Fällen haben diese Kinder keine Bauchschmerzen. Säuglingsforscher wie Dr. Mechthild Papousek haben festgestellt: Es sind oft Verständigungsprobleme zwischen Eltern und Kind, die ein Baby in Rage bringen. Es weint und möchte seinen Eltern etwas mitteilen. Reagieren sie anders, als ihr Kind es erwartet, steigert es sich ins Schreien hinein. Tun die Eltern irgendwann doch, was das Baby gerade braucht, ist es nicht mehr in der Lage, darauf zu reagieren. Und alle Beruhigungsversuche schlagen fehl. Wenn Sie nicht mehr ein noch aus wissen, kann ein Tagebuch die letzte Rettung sein. Tragen Sie Ihre Beobachtungen in Kurzform in einer Tabelle ein: Wann und wie lange hat das Baby innerhalb von 24 Stunden geschrien? Wie haben Sie ihm helfen können? Nach einer Woche können Sie Bilanz ziehen: Weint Ihr Kind zu bestimmten Tages- oder Nachtzeiten ungewöhnlich lang? War es übermüdet oder hatte es Hunger? Waren Sie selbst nervös oder ausgeglichen? Mit Hilfe dieser Aufzeichnungen können Sie das Schreien Ihres Babys genauer analysieren.

Quelle: „Leben & erziehen“, 12/2001, Autorin: Margret Nußbaum