

Wenn Babys schreien, schreien, schreien

Autor(en): **Zehnder, Ingrid**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **64 (2007)**

Heft 9: **Malven : Heilkraft in Rosarot ; Zutiefst erschöpft : Burnout**

PDF erstellt am: **17.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-554593>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Ein Baby, das ungewöhnlich viel schreit, sollte auf jeden Fall dem Kinderarzt vorgestellt werden, um körperliche Ursachen auszuschliessen. Doch die meisten Schreikinder sind völlig gesund.

Wenn Babys schreien, schreien, schreien

Alle Babys schreien. Und das ist gut, denn nur so haben sie die Möglichkeit, den Eltern zu signalisieren, dass sie etwas brauchen. So genannte Schreikinder aber brüllen, weinen, quengeln stundenlang, ohne dass die Eltern eine Chance haben, mit den üblichen Mitteln wie Stillen, Wickeln, Trösten oder Tragen Abhilfe zu schaffen.

Je nach Quelle sollen zwischen fünfzehn und dreissig Prozent der Babys Schreikinder sein. Der Begriff ist definiert: Ein Baby, das – trotz aller elterlichen Bemühungen – mehr als drei Wochen lang, an drei Tagen pro Woche mehr als drei Stunden schreit. Doch dieses statistische «Mass», ist für die ratlosen und oft verzweifelten Eltern kaum eine Hilfe. Ob Schreibaby nach Definition oder nicht, wenn die Eltern mit dem Weinen ihres Kindes an die Grenze ihrer Belastungsfähigkeit kommen, ist die Suche nach Hilfe – und die gibt es – unerlässlich.

Fertig mit den Nerven

«Mein neun Wochen alter Sohn weint fast den ganzen Tag lang und abends ab 17 Uhr fängt er richtig an zu schreien, so dass er krebsrot wird, sich wegstemmt und verkrampft und ihm manchmal sogar die Luft weg bleibt. Ich kann ihn durch nichts, wirklich gar nichts beruhigen», berichtet Susanne M. verzweifelt. Eine andere Mutter hat die schlimmste Zeit schon hinter sich: «Mein Baby schrie schon im Spital wie verrückt. Zuhause ging es weiter. Weder Stillen noch Tragen noch Schlaflieder halfen. Wochenlang haben wir die Nächte nur im Sitzen verbracht, mit dem Baby auf dem Bauch. Ich konnte sie nicht hinlegen, ich konnte mich nicht hinlegen, ich musste sie ständig im Arm halten. Jetzt ist meine Kleine neun Monate alt und hat sich zu einem süssen Mädchen entwickelt, das gern kuschelt, küsst, brabbelt und viel lacht – allerdings weint sie immer noch häufiger als andere Kinder in ihrem Alter».

Schuldgefühle und Einsamkeit

Die unstillbaren Schrei-Perioden können regelmässig oder unregelmässig auftreten: aus heiterem Himmel, nach einer Mahlzeit, zu einer bestimmten Zeit am Nachmittag oder in der Nacht. Die Eltern leiden nicht nur unter der körperlichen

Dauerbelastung, an ihnen nagt auch die Angst zu versagen, alles falsch zu machen, ihr Kind nicht zu verstehen. Die Erschöpfung kann bis zu Wutattacken führen, in denen dem Baby unterstellt wird, die Eltern «absichtlich» zu quälen. Vereinzelt lassen sich Eltern sogar dazu hinreissen, das Baby medikamentös ruhig zu stellen, um «wenigstens einmal ein paar Stunden Schlaf zu finden».

Ein Schreikind führt die Mütter, die ja in den allermeisten Fällen immer noch in erster Linie fürs Baby «zuständig» sind, oft in die Isolation. Wer die schiefen Blicke angesichts eines plärrenden Babys beim Einkaufen oder das genervte «lass nur, macht ja nix» beim Plausch mit der Freundin kennt, kann nachfühlen, weshalb die Mütter lieber zuhause bleiben.

In die Offensive gehen

Eltern von Schreibabys sollten ihr «Schicksal» nicht herunterspielen oder verheimlichen, sondern darüber sprechen, ihre Gefühle formulieren oder auch in den Wald gehen, um selbst mal zu schreien und zu weinen.

Was allerdings wenig hilfreich ist, sind wohlfeile Ratschläge wie: Das Kind einfach schreien zu lassen, das Kind nicht schreien zu lassen, das Kind ins Elternbett zu nehmen, es allein im Kinderzimmer zu lassen, es im Auto herumzufahren, den Staubsauger oder Fön neben dem Bettchen laufen zu lassen usw. usf. Auch das Wälzen der zahlreichen Ratgeber bringt meist mehr Verwirrung als Klarheit. Das Erfolgsbuch der Psychologin Annette Kast-Zahn und des Kinderarztes Dr. Hartmut Morgenroth «Jedes Kind kann schlafen lernen» propagiert ein Verhaltenstraining nach dem Vorbild des amerikanischen Kinderarztes Richard Ferber. Er sieht vor, Kinder nach dem Zubettbringen in immer länger werdenden Zeiträumen schreien zu lassen. Die nicht unumstrittene und nur bei absolut

konsequenter Durchführung geeignete Ferber-Methode soll auf jeden Fall erst bei Kindern über sieben Monaten angewendet werden. In den ersten sechs Monaten benötigt das Baby alle Liebe. Es

braucht Zärtlichkeit, Zuwendung, Wärme, Rhythmus und Ruhe. Verwöhnen kann man Säuglinge nicht. Aber Entbehren und Verlust erleben die Winzlinge als lebensbedrohlich. Achten die Eltern zu früh darauf, dass das Kind mit seinen kleinen Kümernissen allein fertig werden soll, wird der Aufbau einer sicheren Bindung («Urvertrauen») gestört.

Bei Schreibabys: Pucken probieren



Gepucktes Thai-Baby

Pucken ist eine spezielle Wickeltechnik, bei der Säuglinge eng in ein Tuch gewickelt werden (s. auch GN 5/07). Diese traditionelle Methode wird weltweit praktiziert: von den Navajo-Indianern bis zu den Mongolen. Bei uns wird sie in den letzten Jahren von Hebammen empfohlen für Babys, die sehr unruhig sind, schlecht (ein-)schlafen und viel schreien.

Untersuchungen zeigen, dass gepuckte Kinder länger und tiefer schlafen. Pucken vermindert auch das unwillkürliche Rudern mit den

Armen, das Babys erschreckt und zu häufigerem Aufwachen und Weinen veranlasst. Gepuckte Babys liegen auf dem Rücken, was erwiesenermassen das Risiko des plötzlichen Kindstods vermindert. (Viele Eltern unruhiger Kinder wählen immer noch die Bauchlage, weil die Kinder so besser schlafen.) Zudem bezeugen zahlreiche Betroffene, dass auf diese Weise gewickelte Schreikinder deutlich weniger brüllen.

Menschen, die mit dem Pucken nicht vertraut sind, fragen häufig, ob diese Methode nicht zu einengend, ja grausam sei. Die Befürworter des Puckens meinen hingegen, es vermittele den Babys ein sicheres und geborgenes Gefühl – wie im Mutterleib.

Pucken sollte man nur zum Schlafen und nicht länger als bis zum fünften, sechsten Monat. Am besten fängt man damit bald nach der Geburt an, wenn das Baby noch an die Enge der Gebärmutter gewöhnt ist. Ältere Babys brauchen meist eine Eingewöhnungszeit.

Lassen Sie sich von Ihrer Hebamme zeigen, wie man das Moltontuch oder die Wolldecke wickelt. Im Internet gibt es unter www.eltern.de/mein_baby/baby_alltag/pucken.html eine bebilderte Anleitung in 5 Schritten. Noch unkomplizierter ist es, im Babygeschäft einen birnenförmigen Pucksack zu kaufen.

Allerdings: Pucken ist kein Allheilmittel. Manche Kinder mögen es gar nicht, anderen ist es nur schwer wieder abzugewöhnen.

Suchen Sie Hilfe und Entlastung

Bevor Sie die von allen Seiten kommenden widersprüchlichsten Ratschläge befolgen oder am Rande der Erschöpfung sind, holen Sie sich unbedingt Hilfe. Hebammen und Kinderärzte sind die ersten Ansprechpartner, wenn Ihr Kind scheinbar grundlos exzessiv schreit. In vielen Städten und Gemeinden in der Schweiz, Deutschland und Österreich gibt es so genannte Schreiambulanzen, wo erfahrene, geschulte und verständnisvolle Fachkräfte Ihnen individuell helfen können. Scheuen Sie sich nicht, rechtzeitig den Weg zu den Schreiambulanzen oder entsprechenden Beratungsangeboten zu suchen. Sie helfen, die weit verbreiteten Probleme zu Beginn des Lebens mit einem kleinen Schreihals in den Griff zu bekommen. Immerhin wird neun von zehn Schreibabys nach durchschnittlich etwa vier Terminen geholfen.

Sollte eine PEKiP-Gruppe in Ihrer Nähe sein, nehmen Sie daran teil. Das Prager-Eltern-Kind-Programm ist ein Angebot der Elternbildung, bei dem sich sechs bis acht Erwachsene mit ihren Babys (Alter: ab 4 Wochen) regelmässig treffen, um den sensiblen Prozess des Zueinanderfindens spielerisch zu begleiten und zu unterstützen. Diese Gruppen bleiben meist ein Jahr zusammen, so dass sich auch unter den Erwachsenen gute Kontakte knüpfen lassen.

Denken Sie nicht, Sie können Ihr Schreikind niemand anderem zumuten. Ma-

chen Sie wenigstens den Versuch, es für kurze Zeit an den Partner, die Grosseltern oder andere zuverlässige Personen abzugeben – und nutzen Sie diese Zeit zur eigenen Erholung.

Ruhe ist die erste Elternpflicht

Die Experten des Kinderzentrums München, in dem seit Anfang der 90er Jahre Sprechstunden für Eltern mit Schreibabys angeboten und umfangreiche Forschungen auf diesem Gebiet betrieben werden, empfehlen kurz und bündig: Ruhe in den Alltag bringen. So sollte das Kind zum Schlafen immer in die Wiege oder ins Bettchen gelegt, aber nicht bei der kleinsten Aufregung wieder auf den Arm genommen, dauergeschaukelt oder immer wieder von neuem gestillt werden. Dazu gehört auch, das Baby von Radio und Fernsehen und anderen Geräuschquellen fernzuhalten. Ausserdem sollten sich die Eltern bemühen, eine gewisse Regelmässigkeit in den Tag zu bringen. Wenige, gleichbleibende Beruhigungsarten sind besser als ständig Neues auszuprobieren. Die Händchen zusammenzuführen, leises Summen und das Einwickeln in ein Tuch (siehe Kasten linke Seite) können hilfreich sein. «Das klappt alles nicht beim ersten und auch nicht beim zweiten Mal. Kinder brauchen Zeit und viele Wiederholungen zum Lernen. Doch mit regelmässigem Üben kann das gestörte Schlaf-Wach-Verhalten reguliert und dadurch auch das exzessive Schreien reduziert werden», meint Dr. Mechthild Papousek, die Pionierin der Schrei-Sprechstunden und heute Professorin an der Uni München.

Wenn Sie sich mit Ihrem Baby befassen, widmen Sie ihm Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit (schauen Sie nicht während des Stillens oder Fläschchengebens ins Fernsehen oder führen Diskussionen mit dem Partner). Schreibabys sind meist sehr wach und aufnahmefähig, aber

auch reizempfindlich. Das macht es ihnen schwer, abzuschalten und zu schlafen. Mit zunehmender Übermüdung und dem damit verbundenem Quengeln und Schreien wird das Einschlafen immer schwieriger – der Teufelskreis ist da!

Auch Baby-Massage beruhigt

Die Massage hilft nicht nur dem Baby, besser zur Ruhe zu kommen und besser zu schlafen, auch die Eltern berichten über eine wohltuende Entspannung. Der Arzt Frédéric Leboyer brachte diese alte Technik aus Indien in den 1980er Jahren nach Europa. Babymassage besteht aus sanftem Berühren und zärtlichem Streicheln und fördert das Zwiegespräch zwischen Eltern und Kind. Zur Massage-Anleitung gibt es Bücher, Seiten im Internet oder Kurse.

Alles geht vorbei

Ohnmachts- und Schuldgefühle helfen weder Ihnen noch dem Baby. Ganz im Gegenteil. Nutzen Sie die vielfältigen Hilfsangebote und denken Sie daran: Jedes liebevoll behandelte Baby wird irgendwann seinen ihm gemässen Rhythmus finden – und dann auch das exzessive Schreien stoppen.

• Ingrid Zehnder

Was bei der Baby-massage zu beachten ist: Vom Herzen weg, das Bäuchlein nur im Uhrzeigersinn, die Wirbelsäule gar nicht oder nur ganz vorsichtig massieren. Die Hände sollten warm und mit einem reinen Pflanzenöl geschmeidig gemacht sein.



Internet-Adressen, die weiterhelfen

Beratungsstellen für Eltern mit Schreibabys

in Deutschland, der Schweiz und in Österreich:

www.gaimh.de (unter «Für Eltern»)

www.trostreich.de/Service/Adressen/adressen.html

www.rund-ums-baby.de/schreibaby/beratungsstellen.htm

www.schreibabyhilfe.ch/deu/startseite.php

www.eltern-bildung.at (unter: «Service»)

Babymassage:

www.ch.iaim.net und www.dgbm.de

www.baby-boom.at/adressen.htm

Prager-Eltern-Kind-Programm:

www.pekip.ch www.pekip.de www.pekip.at