



Alle Babys weinen - warum weinen manche mehr als andere?

Grosse Veränderungen der Lebensumwelt nach der Geburt

Wenn ein Kind geboren wird, verliert es die schützende Hülle der Gebärmutter, in der es neun Monate lang gewachsen ist. Dort gab es keinen klar unterscheidbaren Tag-Nacht-Rhythmus. Atmung und Ernährung musste das Kind nicht aus eigener Kraft bewältigen. Relativ gut abgeschirmt gegenüber störenden Einflüssen von aussen, konnte es sich in Ruhe entwickeln. Nach der Geburt verändert sich die unmittelbare Lebensumwelt des Kindes in allen Bereichen. Es muss für die nötige Körperwärme sorgen und selbständig atmen. Die Schwerkraft macht ihm zu schaffen und seine Bewegungen verlaufen relativ unkoordiniert. Die Schlafenszeiten kann es nicht mehr völlig alleine bestimmen, sie werden in den nächsten Wochen und Monaten durch die Alltagsrhythmen seiner Familie beeinflusst. Essen und Verdauen ist neu und kann Körpergefühle erzeugen, die dem Kind unbekannt oder unangenehm sein können.

Koliken?

Früher war man der Meinung, dass häufiges Schreien mit der Verdauung zu tun hat. Man sprach von den sogenannten Drei-Monats-Koliken. Es ist durchaus denkbar, dass das Schreien zum Luft schlucken führt. Gemeinsam mit der grossen Anspannung hat das Folgen für die Verdauung und Bauchschmerzen sind möglich. Genauere Beobachtungen zeigen jedoch, dass Kinder, die viel weinen, noch andere Schwierigkeiten haben.

Der Anpassungsprozess des Babys nach der Geburt

Es gibt erhebliche Unterschiede wie lange ein Baby für den Anpassungsprozess nach der Geburt benötigt und wie leicht irritierbar es dabei ist. **Die meisten Kinder bewältigen diese neuen Lebensumstände mit drei Monaten deutlich besser.** Zu diesem Zeitpunkt haben sie sich in ihrer neuen Welt einigermaßen zurechtgefunden. So kann es sein, dass oft weinende Babys beinahe von heute auf morgen wie ausgewechselt erscheinen.



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

Dem Baby fällt es schwerer:

- in den Tiefschlaf zu finden
- richtig wach und zufrieden zu sein
- den Wechsel zwischen den Verhaltenszuständen zu steuern
- die Anregungen seiner Eltern zu verarbeiten
- deutliche Zeichen der Müdigkeit zu zeigen

Das Baby kann folgendes Verhalten zeigen:

- es befindet sich oft in Übergangszuständen wie Quengeln oder Halbschlaf
- es wechselt ohne Ankündigung ins Schreien
- es ist schreckhaft
- es mag keine häufigen Veränderungen in seiner Umgebung
- es reagiert irritiert in ungewohnter Umgebung

In unruhigen Phasen ist es für das Kind herausfordernd:

- ruhig zu werden und einschlafen zu können
- genügend Schlaf zu finden

Babys, die oft weinen, brauchen mehr Zeit, die Fähigkeit zu entwickeln, sich selbst beruhigen zu können. Zum Beispiel: **Am Daumen oder an der Faust zu saugen** hilft dem Kind, sich zu beruhigen oder **wenn es den Blick abwendet**, kann es Reize verarbeiten.

Was Sie tun können

Wichtig ist in erster Linie die Unterstützung bei der Entwicklung eines regelmässigen Schlaf-Wach-Rhythmus. Prof. Mechthild Papoušek 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 → Das Baby regelmässig nach 1 bis 1 ½ 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 Wachphasen für entspannte Zwiegespräche, Spielchen und Anregungen. Je ruhiger die Wachzeit, umso leichter fällt das Einschlafen und umso geruhsamer ist 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

Ungefähr ein Viertel aller Eltern klagen über extremes Schreien und Quengeln ihres Kindes. Es tritt also gar nicht so selten auf. Es ist eine herausfordernde Aufgabe ein oft weinendes Baby zu betreuen.

Alarmstufe Rot!

Versuchen Sie sich zu beruhigen!

Schütteln Sie ihr Baby niemals!

Geben Sie ihrem Baby nie Medikamente zur Beruhigung!

Suchen sie rechtzeitig Hilfe:

Mütter- und Väterberatung Bezirk Baden: 056/ 437 18 40
oder Elternnotruf: 0848 35 45 55

Wettingen, Juni 2016