

## Alle Babys schreien

### Der Anpassungsprozess des Babys nach der Geburt

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.*

Zu diesem Zeitpunkt haben sie sich in ihrer neuen Welt einigermaßen zurechtgefunden. Auch ein Teil der extrem viel schreienden Babys hört mit drei Monaten von heute auf morgen auf und erscheint den schon recht erschöpften Eltern wie ausgewechselt. Aber drei Monate können für die Eltern unendlich lang sein, wenn ihr Baby sehr viel schreit und scheinbar nicht zu beruhigen ist. Babys, die in den ersten drei Monaten und darüber hinaus kaum zur Ruhe kommen, *zeigen Besonderheiten in ihrer Verhaltensregulation.*

Ihnen fällt es sehr viel schwerer, in den Tiefschlaf zu finden oder richtig wach und zufrieden zu sein. Eine ihrer Besonderheiten besteht also darin, dass sie ihr eigenes Befinden, oder anders gesagt den Wechsel zwischen den Verhaltenszuständen, noch nicht gut steuern können. Ihre Möglichkeiten, Anregungen von ihren Eltern zu verarbeiten, sind schneller erschöpft und sie können wiederum ihren Eltern weniger deutlich zeigen, ob sie zum Beispiel schlafen oder wach sein wollen. Häufig wirken sie wie *gefangen in den Übergangszuständen* des Quengels oder des Halbschlafes oder sie wechseln scheinbar ohne Ankündigung ins Schreien. Das gegenseitige Kennenlernen ist dadurch erschwert. Eltern von solchen Babys beobachten auch, dass sie sehr schreckhaft sind. Häufige Veränderungen in ihrer Umgebung mögen sie ebenfalls nicht. Sie reagieren mit verstärkter Irritation, mit vermehrtem Quengeln und Schreien, wenn sie zum Beispiel mal zu Hause, mal im Café oder bei einer Freundin gestillt oder gefüttert werden.

Welche besonderen Schwierigkeiten haben diese Babys noch? *Es fehlen ihnen die Erfahrungen, sich selbst zu beruhigen.*

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.

Die meisten Babys, die viel schreien, schlafen weniger als die anderen, aber sie brauchen ihren Schlaf genauso. *Sie wirken oft total übermüdet und können doch nicht in den Schlaf finden.* Eltern haben häufig das Gefühl, dass sich ihr Kind gegen das Einschlafen wehrt. Sie meinen, ihr Kind will auf keinen Fall etwas verpassen. Ob Bauchschmerzen und Blähungen die Ursache oder doch vielmehr die Folge des vielen Schreiens sind, ist nicht immer klar zu sagen. Es ist durchaus denkbar, dass das Schreien zum Luft schlucken führt. Gemeinsam mit der grossen Anspannung hat das Folgen für die Regulation der Nahrungsaufnahme und das Kind bekommt Bauchschmerzen.

Eine nicht geringere Anzahl von Säuglingen leidet in den ersten drei bis sechs Monaten unter diesen „Regulationsstörungen“, bei denen neben dem Schreien auch Anzeichen von Unwohlsein und Quengeln die Eltern belasten. *Ungefähr ein Viertel aller Eltern klagen über dieses extreme Schreien und Quengeln ihres Kindes.* Es tritt also gar nicht so selten auf.

### Warum helfen dem Baby die Beruhigungsversuche seiner Eltern nicht oder nur nach vielen Versuchen?

Es schleicht sich ein Teufelskreis ein. Solchen Babys fällt es sehr schwer, zur Ruhe zu kommen. Mutter oder Vater reagieren darauf mit einem häufigen und oft schnellen Wechsel der Körperhaltungen des Babys und schaukelnden Bewegungen. Hochnehmen, Hinlegen, Herumtragen im

Fliegergriff, intensives Schaukeln oder andere Veränderungen erfolgen zu schnell und sie **irritieren und überfordern das Baby**. Sie überfordern das Baby umso mehr, je mehr Schwierigkeiten es mit sich selbst hat.

Diese Schwierigkeiten in der Verhaltensregulation sind nun gerade aber ein typisches Merkmal von Babys, die extrem viel schreien. **Hinzu kommt die zunehmende Anspannung von Mutter oder Vater, denn die Unruhe durch das Schreien überträgt sich ja auch auf sie**. Vielleicht gehen ihnen Gedanken durch den Kopf wie: «Ich mache so viel für dich, ich probiere ganz viel aus, ich nehme mir keine Zeit zum Essen oder Duschen und es hilft einfach nichts» oder «Ich bin keine gute Mutter, weil ich dich einfach nicht beruhigen kann. Bestimmt denken das auch meine Nachbarn und meine Freundinnen».

Die Verzweiflung ist dann nicht nur in den Gedanken zu finden, sondern auch in der Mimik, in der Gestik und in der Körperhaltung. So wie das Baby im wachen Aufmerksamkeitszustand auf die mimischen, gestischen Signale und die Botschaften der Eltern reagiert und sich an diesen auch orientiert, reagiert es nun auch auf die Verunsicherung und Verzweiflung seiner Mutter oder seines Vaters. Das bedeutet, dass die Unruhe des Babys die Eltern beunruhigt und die Unruhe der Eltern das Baby beunruhigt. Sie geraten in einen Teufelskreis.

Väter, die abends nach Hause kommen, sind manchmal nicht so angespannt vom Schreien ihres Kindes. Mit ihrer Körpersprache wirken sie beruhigender auf das Kind. Schlimmstenfalls ist dann die Mutter noch verzweifelter, weil ihr das Beruhigen nicht gelingt. Wenn der Vater dann wenig Verständnis für das Befinden seiner Frau hat, sind Enttäuschungen und Missverständnisse oft unausweichlich und die ohnehin angespannte Atmosphäre verschlechtert sich weiter.

### Das hilft dem Schreibaby

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.** 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 Ruhe für entspannte Zwiegespräche, Spielchen und Anregungen. Je besser die Wachzeit, umso leichter das Einschlafen, umso geruhsamer 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.

Hinweis auf Wichtigkeit von Entlastungsmöglichkeiten der Eltern. Erschöpfung kann gefährliches Babyschütteln mit den gefürchteten Folgen nach sich ziehen.