



Marlies Werbke
Katja Overmoyer

Ohlkoppel 18
24848 Kropp
Tel: 04624-1221
Fax: 04624-3366

Was tun, wenn Ihr Baby sehr viel schreit?

Ein häufig und lange schreiender Säugling stellt für Sie als betroffene Eltern eine sehr große Belastung und auch Enttäuschung dar, da er Ihnen doch das Gefühl gibt, dass Sie ihm nicht helfen können. Dadurch kann Wut und Abneigung gegenüber Ihrem Kind entstehen - Gefühle, die man nur schwer zugeben kann und schwer zu ertragen sind. Es gibt aber einige Dinge, die Sie tun können, damit Sie aus dieser „Krise“, in die Sie und Ihr Kind geraten sind, wieder herausfinden können.



Meist handelt es sich bei Schreibabys um Kinder, die leicht „aus dem Häuschen“ zu bringen sind und die irritierbarer sind als andere Babys. Sie brauchen noch etwas Zeit und vor allem einen guten Halt an Ihnen, damit sie lernen mit all den Reizen, die das Leben mit sich bringt, umzugehen.

- Die erste Maßnahme ist deshalb, dass Sie versuchen, sich soweit zu entspannen und Abstand zu gewinnen, damit Sie Ihrem Kind Geborgenheit und Halt geben können. Holen Sie sich Hilfe und Entlastung von außen, das heißt Personen Ihres Vertrauens, die ein paar Stunden bei Ihrem Kind bleiben, auch wenn es schreit. Versuchen Sie sich zu erholen und wieder einen „klaren Kopf“ zu bekommen.
- Reden Sie offen mit anderen Menschen, besonders anderen Eltern über Ihre Probleme, auch über Ihre negativen Gefühle. Sie werden bemerken, dass fast alle Eltern solche Gefühle kennen. Nehmen Sie sich mit Ihrem Partner zusammen Zeit, ohne Kind und in Ruhe die Situation und das weitere Vorgehen zu besprechen. Versuchen Sie etwas zu finden, was beide gleichermaßen akzeptieren und ausführen können. Bitten Sie helfende oder betroffene Personen (Verwandte, Freunde, Nachbarn) um Verständnis und Unterstützung bei den von Ihnen beschlossenen Maßnahmen.

Was können Sie im Einzelnen tun, um Ihrem Kind wieder mehr Halt zu geben?

- Strukturieren Sie Ihren Tag: Einige immer wiederkehrende Abläufe stellen für das Kind Erfahrungen dar, auf dessen Wiederkehr es sich verlassen kann. Insgesamt geben einige feste „Programmpunkte“ Ihrem Kind und vielleicht auch Ihnen mehr Ruhe und Entspannung. Solche Strukturelemente können sein: Spazieren gehen mit Kinderwagen oder ein Tragebuch führen, eine gewisse Zeit bei Ihnen auf dem Bauch, eine Babymassage, Baden, ein festes Abendritual vor dem Nachtschlaf, usw.
- Beschränken Sie sich auf ein bis zwei Beruhigungsstrategien, wenn Ihr Baby schreit. Setzen Sie sich z.B. mit ihm auf die Couch, legen Sie es sich auf den Bauch oder über die Oberschenkel und klopfen Sie es regelmäßig auf den Rücken. Sie können es auch samt Ärmchen fest in ein Tuch oder eine Decke wickeln und in die Wiege oder in eine Hängematte legen und sanft und regelmäßig schaukeln usw. Tun Sie nicht etwas, was sie selber zu sehr anstrengt oder aufregt - lesen sie lieber etwas dabei, oder sehen Sie fern. Ändern Sie Ihre Beruhigungsstrategien wenig und bleiben Sie liebevoll, aber beharrlich und geduldig. Irgendwann merkt Ihr Kind, dass es sich jetzt entspannen darf.
- Beginnen Sie bei den ersten Anzeichen mit den Beruhigungsstrategien, bevor das Kind schon sehr erregt ist. Spielen und sprechen Sie mit Ihrem Baby, wenn es wach ist und mal nicht schreit, auch wenn es Ihnen anfangs schwer fällt, weil Sie eigentlich keine Zeit und Lust mehr haben, sich noch mehr mit Ihrem Kind zu beschäftigen. Die gute Erfahrung, die Sie und Ihr Kind in diesen kurzen Phasen machen können, verhelfen Ihnen beiden zu mehr Zufriedenheit und damit zu einer Entspannung der Lage.
- Verbinden Sie nicht Essen (Stillen, Füttern) mit der Beruhigung. Wenn Ihr Kind nach nochmaligem Anlegen nach der Stillmahlzeit immer noch schreit, kann es sich nicht um Hunger handeln. Ihr Kind nuckelt, weil es versucht, sich selbst zu beruhigen. Wenn Sie nicht mehr können, legen Sie Ihr Kind in sein Bett, lassen Sie sich nicht dazu hinreißen, sich an Ihrem Kind abzureagieren. Gehen Sie aus dem Zimmer und machen Sie die Türe zu! Holen Sie Hilfe und Entlastung bei verständnisvollen Erwachsenen.

