

Gestuftes Beruhigen
Merkblatt der Mütter- und Väterberatung



Wenn ein Kind geboren wird, verliert es die schützende Hülle der Gebärmutter, in der es neun Monate gewachsen ist. Die unmittelbare Lebensumwelt des Kindes verändert sich in allen Bereichen. Es muss seine Körpertemperatur regulieren, Nahrung aufnehmen, mit der Schwerkraft klar kommen und sich an einen Alltagsrhythmus gewöhnen. Auch die Regelung seines Befindens muss es jetzt selbst übernehmen.

Dieser Anpassungsprozess verläuft von Kind zu Kind unterschiedlich, ist aber bei den meisten Kindern mit drei Monaten überstanden. Dies kann für Eltern, deren Kinder viel schreien, sehr lang und anstrengend sein.

Babys, die viel schreien, zeigen Besonderheiten in ihrer Verhaltensregulation. Es fällt ihnen schwer ihr Befinden und den Wechsel zwischen wach sein, müde sein und schlafen zu steuern. Sie sind oft schreckhaft und leicht irritiert. Trotz Müdigkeit haben sie Mühe, in den Schlaf zu finden.

Sie können dem Kind diese Selbstregulation nicht abnehmen, es aber unterstützen, indem Sie ihm Nähe und Halt geben. Für das Kind ist es wichtig, dass es geregelt zu seinem Schlaf kommt. Sie können ihm helfen, einen Rhythmus zu finden, indem Sie es regelmässig füttern, die Wachzeiten nutzen für kleine Spiele und Gespräche und ihm Ruhepausen anbieten, wenn es müde ist.

Dies wird vermutlich nach ein bis eineinhalb Stunden Wachzeit der Fall sein. Beobachten Sie ihr Kind. Zeichen von Müdigkeit sind: Blick abwenden, unruhig werden, quengeln, weinen.

Zeigt ihr Kind Ihnen, dass es müde ist, reduzieren Sie die Reize. Wenig und langsam machen, hilft mehr als schnell und viel tun. Bleiben Sie ruhig, atmen Sie tief durch und versuchen Sie heraus zu finden, was ihr Kind beruhigt.

Eine gute Unterstützungsmöglichkeit ist das gestufte Trösten:

Mit der kleinsten Hilfe beginnen. Hilfe beibehalten, auch wenn es nicht gleich funktioniert. Jeden Schritt 1-2 Minuten aushalten. Machen sie es sich bequem, lassen sie dem Kind Zeit.

1. Dem Kind Blickkontakt ermöglichen
2. Das Kind ansprechen
3. Dem Kind die Hand auf die Brust legen, Berührung
4. Händchen zusammen führen
5. Füsschen zusammen führen
6. Hoch nehmen, sanft wiegen
7. Gegebenenfalls etwas zu trinken anbieten

Beruhigt sich das Kind, die Hilfen schrittweise reduzieren:

- Das Kind wieder hinlegen, Füsschen und Hände langsam loslassen. Bleibt das Kind ruhig, die Berührung lösen, still werden.
- Wenn Sie beim Kind bleiben, es nicht gleich wieder hochnehmen und füttern, wird es einschlafen.
- Kritische Schreistunden, die oft am Abend auftreten, können Sie überbrücken mit Tragen, sanftem Schaukeln, Singen, Spazieren fahren im Kinderwagen.
- Wenn Sie selber erschöpft sind, legen sie das Kind hin, schliessen Sie die Tür und entspannen erst selber, bevor Sie sich wieder dem Kind zuwenden.
- Schreiende Babys sind anstrengend. Sie dürfen sich auch Hilfe und Entlastung suchen, damit Sie sich zwischendurch erholen können.

Herausgeberin und weitere Informationen
Perspektive Thurgau
Mütter- und Väterberatung
Schützenstrasse 15
8570 Weinfelden

Telefon 071 626 02 02 (Zentrale)
info@perspektive-tg.ch
www.muetterberatung-tg.ch

