

Babys mit starken Bedürfnissen oder die besonders liebesbedürftigen Babys

Für das Baby ist das Weinen überlebenswichtig und es ist in den 1. 12 Monaten sein wichtigstes Verständigungsmittel. Denn dieses Signal sorgt verlässlich dafür, dass sich ein Erwachsener um es kümmert und nachsieht ob es irgendwelche Bedürfnisse zu erfüllen gibt.

Da gibt es verschiedene Möglichkeiten: z.B.: Schmerzen; Unwohlsein (volle Windel...); Hunger; Überreizung (Sehsinn u. Gehörsinn - zu viele Eindrücke, Geräusche); Langeweile (so ungefähr ab dem 6. M.); Frustration; **Einsamkeit** ist eine der häufigsten Ursachen.

Schwierig kann es werden, wenn das Baby vor lauter Schreien schon ganz außer sich ist und sich dann durch das Stillen oder Füttern mit der Flasche, dem Tragen usw. nicht mehr beruhigen lässt.

Es kann sich selber schwer von der Anstrengung des Schreiens beruhigen und es benötigt zur Erholung liebevolle Umarmungen, Liebkosungen und ev auch einen kurzen Erholungsschlaf.

Das Schreien eines Babys ist immer ein **Hilferuf** dem nachgegangen werden sollte! Es will uns damit **nicht** ärgern oder etwas erzwingen, es ist auch kein Dampfablassen und auch kein Versuch sich durchzusetzen!!!

Wenn ein Baby schreit, ist es ein natürliches Bedürfnis es zu beruhigen. Gelingt dies über einen längeren Zeitraum nicht, führt dies oft zur Verzweiflung und Hilflosigkeit und Aggressionen können entstehen. Rasche Hilfe, Unterstützung bieten hier die Schreiambulanzen in den Kliniken, Elternberatungsstellen usw..

Das unruhige Baby/Kind ist wohl eine der größten Herausforderung für frisch gebackene Eltern

Die Belastung für betroffene Eltern ist sehr groß noch dazu, wenn von allen Seiten gutgemeinte, Ratschläge und bedauerndes Kopfschütteln kommen.

In diese Situation ist die ganze Familie involviert und in Kombination mit der eigenen Unsicherheit, Überlastung, Ungeduld überträgt sich die Nervosität und Spannung mittels Körpersprache auf das arme Baby.

Ein Teufelskreis beginnt! Die Eltern leiden darunter sehr und die Babys senden unaufhörlich Notsignale aus! Hier braucht es einen ruhigen, entspannten Körperkontakt um die Unsicherheit zu beheben!

Nicht selten reagieren Betroffene mit Schlafmangel, Panik, Erschöpfungszuständen, Depressionen oder fragen sich: „Bin ich eine schlechte Mutter, oder mag mich mein Baby nicht?“

Mögliche Folgen: In den Medien gibt es immer wieder Berichte über Kindesmisshandlungen.

Hilfe, Unterstützung wird meistens erst Wochen später eingeholt z.B.: Stillgruppen, Stillambulanzen, Stillberatung, Schreiambulanzen, medizinisch-organische Abklärung u. oder Ausschluss einer neurologischen Entwicklungsstörung usw.

Mit Entlastungs- u. Unterstützungsangeboten und Stärkung der eigenen Intuition der Eltern kann wieder Beruhigung in ihren Lebensalltag einkehren. Das emotionale Band zwischen Mutter und Kind kann so gefunden und gestärkt werden. Ein wohltuender Babymassagekurs unterstützt den Bindungsaufbau oder bekräftigt diesen ganz wunderbar.

Warum weinen Babys? Was möchten sie uns damit sagen?

Hinter diesem kindlichen Verhalten kann sich auch eine Regulations- oder Bindungsstörung verbergen. Dieses Kind ist nicht fähig sich ausreichend, in Interaktion mit seiner Bezugsperson, selbst zu regulieren oder sich selbst zu beruhigen.

Ereignisse rund um die Schwangerschaft, Geburt, soziale und familiäre Aspekte können das Verhalten des Babys auch massiv beeinflussen.

Das Ungeborene Baby nimmt die elterlichen Gefühle, Wahrnehmungen, emotionale Erfahrungen der Mutter über die auch die des Vaters wahrgenommen werden, auf.

Das intuitive Verständnis für die Gefühle und Bedürfnisse des Kindes ist nur möglich, wenn sich der Erwachsene achtsam und feinfühlig mit dem eigenen Körper auseinandersetzt.

In den ersten Lebensmonaten schreien alle Babys im Durchschnitt 1-1,5Std. am Tag und vorwiegend am Abend. Das Schreien nimmt nach 6-8 Wo. wieder ab. Die Babys kündigen das Schreien vorher meistens an z.B. durch Gähnen, Räkeln, einen schief gezogenen Mund, längeres Strecken, hin und her Drehen des Kopfes, verziehen des Gesichts, Schmatzen, Saugbewegungen die immer zielstrebig und gieriger werden. Der Erwachsene muss, um diese Vorzeichen frühzeitig zu erkennen und um reagieren zu können, in der Nähe des Kindes sein.

Unsere Babys haben noch dieselben Bedürfnisse wie die Babys in der Steinzeit vor 30-40Mill. Jahren. Sie teilen uns mit, dass sie viel Zeit und Aufmerksamkeit vor allem Liebe brauchen oder sie nicht richtig verstanden und auf ihre Signale nicht richtig geantwortet oder reagiert wurde.

Neue Forschungsergebnisse aus der EPIGENETIK zeigen auf, dass frühe Erfahrungen, die Gene programmieren (z.B.: fam. Kriegserfahrungen, Traumatas usw.) wie Stresserfahrungen während der Schwangerschaft. Gestresste Frauen haben unruhigere Babys. Um einen kleinen Sonnenschein in einen Wirbelwind zu verwandeln, genügen schon geringe Mengen des Stresshormons Cortisol.

Babys in anderen Kulturen werden viel getragen, und gestillt (4x/Std.ca.) und sie werden erst mit ca. 2-3,5J. entwöhnt.

Menschen haben die längste Kindheit aller Säuge-Lebewesen! Es benötigt ein ganzes Dorf um ein Kind zu erziehen (afrik. Sprichwort). Es gibt auch ein dichtes soziales Netz dass die Mutter unterstützt im Gegensatz zu unserer Gesellschaft, wo die Mutter meistens alleine ist. Das Tragen eines Babys sollte auch für uns von Geburt an, ein normaler Betreuungsstil sein, denn Babys sind **Traglinge**.

In den Entwicklungsländern, Naturvölkern gibt es kaum so unruhige Babys wie bei uns.

Durch den engen Körperkontakt lernen die Mütter, Eltern die Signale der Babys besser kennen und können darauf angemessen reagieren. Der Umgang mit den Babys ist dadurch viel selbstverständlicher.

In anderen Gesellschaften stehen oft die Leistung, der Erfolg im Vordergrund. Die Familienplanung, Schwangerschaft und Geburt werden durchgeplant, persönliche Geschichten, negative familiäre Hintergründe werden verdrängt und alles ist darauf abgestimmt, alles besser und anders zu machen!

Wie können wir das Bild „Der perfekten Familie, des perfekten Kindes“ revolutionieren?



Wie kann ich mein weinendes Baby am besten beruhigen, trösten?

Sanfte Beruhigungsmethoden nach dem Buch und DVD:

„Das glücklichste Baby der Welt“

(Buch und DVD, 5 goldene Regeln für Ihr Baby)
Vortrag m. prakt. Übungen nach

Dr. med. Harvey Karp

Kinderarzt u. Experte für frühkindliche Entwicklung, Assistenzprofessor für Kinderheilkunde an der medizinischen Fakultät der UNI Los Angeles, Praxis in Santa Monica

www.dieelternschule.de

Entwicklungsgeschichte:

- Wir Menschen sind physiologische Frühgeburten, kommen in vielerlei Hinsicht um ca. 3 Mon. zu früh auf die Welt (das 4. Trimester):
Durch unseren aufrechten Gang (Beckenverschiebung) und dem schnellen Wachstums unseres Gehirns im ersten Lebensjahr (Gehirnentwicklungsabschluss - bis zu einer 4-fachen Vergrößerung) würde eine vaginale Geburt durch die Kopfgröße nicht mehr möglich sein.
Dies sind auch mögliche Gründe, warum der Schlaf-Wach-Rhythmus, die Regulation der Körpertemperatur und das Schreiverhalten noch so unkompetent sind.
- Menschliche Säuglinge (Traglinge) können nach der Geburt nicht laufen, benötigen dafür fast ein Jahr zum Unterschied der meisten Säugetiere.
- Menschen haben die längste Kindheit aller Säugetiere! Ein Pflegeverbund wäre für diese derart aufwändige, anspruchsvolle und lange Kindheitsphase nötig.

Babys sind wie Föten;

Dr. Karp bezeichnet die 1. 3 Mon. als **das 4. Trimester** (sind meistens die schwierigsten 3 Mon.)

Anpassungsschwierigkeiten wie z.B.: unkoordinierte, reflexartige Bewegungsmuster die die Babys erschrecken, spüren keine körperlichen Begrenzungen, keine Sicherheit und Geborgenheit wie im Mutterleib mehr. **Sie haben ganz einfach Angst!**

Wichtig: Die wenigsten Probleme die die Babys haben sind die vermeintlichen Bauchprobleme - würden sich sonst nicht mit diesen Methoden beruhigen lassen!

Vergleich:

- Affenbabys werden immer getragen (Umklammerungsreflex) , sind geborgen am Mutterleib, Schreien würde den Tod bedeuten wenn sie 1x kurz weggelegt werden
- Menschenbabys, (stammen von den Affen ab. Moro- od. Umklammerungsreflex bis 4.-6.Leb.M., sind Traglinge) werden weggelegt - müssen also Schreien um die nötige Aufmerksamkeit die es für sein Überleben benötigt, zu erhalten (**Schreireflex** ist angeboren - Steinzeit? Sicher ist, dass die „Rabauken“ also die Lautesten, überlebt haben)

Babys sind mit einem **Beruhigungsreflex** = Ausschalter für das Schreien ausgestattet; DVD Kap. 3

Wichtig: diesen richtig und exakt auszulösen um Wirkung zu erzielen!

Die 5 S um den Beruhigungsreflex zu stimulieren:

1. Strammes Einwickeln (Pucken oder Bündeln): (Kap.4)

Enge im Mutterleib nachahmen, das hilft dem Baby sich nicht vor seinen unwillkürlichen Bewegungen zu erschrecken, gibt ihm Geborgenheit, Sicherheit, spürt seine Körpergrenzen wie im Mutterleib

Technik: von oben nach unten, von unten nach oben

Achtung: Damit keine Bauchlagerung - Risikofaktor! Sicheres Schlafen !!!!



2. Seiten- od. Bauchlage / wie in einer umgekehrten Stillhaltung

Die Rückenlagerung vermittelt unsicheres Gefühl, wie Fallen bei unruhigem Kind (Auslösung des Moro-Reflexes).

Haltung im Uterus wird nachgeahmt - Embryonalhaltung - Beruhigungsreflex um Baby im Mutterleib ruhig zu halten damit es sich nicht versehentlich in eine ungünstige Position bringt und oder auch die Nabelschnur verletzt wird

Achtung: sicheres Schlafen - SIDS - Risikofaktoren



- **Umgekehrte Stillhaltung**
- **Fliegergriff**
- **Schulterhaltung**

3. Lautes Schhhhhh (schschsch) od. „weißes“ Rauschen: d.h. ich liebe dich, hab keine Angst, alles ist in Ordnung

- **Bauchgeräusche im Mutterleib:** Blutfluss, Herzklopfen usw.
- **Hilfsmitteln:** Laute Haushaltsgeräte, Föhn, Staubsauger, starker Wasserstrahl aus dem Wasserhahn, Radio - Frequenzrauschen beim Wechseln zwischen 2 Sendern, Motorengeräusch usw..

Empfehlung von Müttern: Geräusche auf CD aufnehmen.

Im Bauch ist es lauter als der Lärm vom Staubsauger!!

(Regen 50DB; Staubsauger 70, Babygeschrei - 80; Rasenmäher 90, Kettensäge 100) Kinder beruhigen sich daher leichter in einer gewohnt, geräuschvollen Umgebung als bei Stille!!

Wie beruhigend wirken auf uns auch das Meeresrauschen oder das Rauschen des Windes jetzt noch?

4. Schaukel- oder Wackelbewegungen (24Std. im Mutterleib);(Kap.8)

Sinn für Bewegung im Raum: Der Schaukelstuhl ist bei den Großeltern sehr beliebt, die Hollywoodschaukel, Hängematte usw. auch bei den Erwachsenen oder Kindern.

Der Kopf soll wackeln (Entspannung, Geborgenheit - Bewegungssensoren im Ohr werden aktiviert, lösen den Beruhigungsreflex aus).

- Kopf in der **Fliegergriffhaltung** oder in der
- **umgekehrte Stillhaltung** halten und schaukeln, wiegen (vibrieren) oder auf den Knien schaukeln während der Kopf in beiden Händen gehalten in einer Mulde liegt; oder an/über die Schulter legen -
- **Schulterhaltung**
- Bevor das Kind ev. in eine Hängeschaukel kommt, muss es beruhigt werden. Benötigt darin eine Fixierung, die flachste Position und vorerst die höchste Geschwindigkeitsstufe einstellen. Bei Beruhigung diese reduzieren.



Das Kopfschaukeln soll wie bei einem Wackelpudding aussehen ca. 10Min.

ist wie beim Stiegen steigen während der Schwangerschaft

- **Milchshakehaltung**

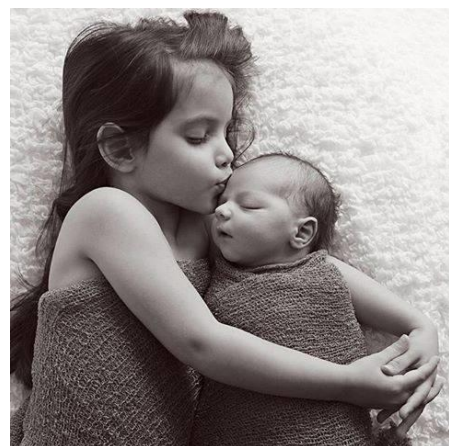
5. Saugen durch Stillen (Wohlbefinden), am Finger oder ev. am Schnuller (Kap.9)

- beim Versuch den Schnuller nach unten zu ziehen, saugen die Babys kräftiger – es werden mehr Muskeln trainiert
- Das korrekte Saugen an der Brust hat eine ausgleichende Wirkung auf die von der Geburt besonders beanspruchten Knochen- u. Gewebestrukturen des kindlichen Kopfes. Es unterstützt die vegetative Selbstregulierung.
- Beim Stillen wird das Liebes-Bindungshormon Oxytocin ausgeschüttet das auf Mutter und Kind eine beruhigende Wirkung hat.



Es kann sein, dass die Babys in Summe alle 5 S zur Beruhigung benötigen😊!

Nach 2-3 Mon. versuchen 1-2 S wegzulassen, geht dies nicht später wiederholen.



Die Zeit, die unsere Kinder in unseren Armen, an Mamas Brust und unserem Bett verbringen, ist ein vergleichsweise kurzer Teil ihres Lebens. Doch die Erinnerung an unsere Liebe und Verfügbarkeit auch in der Nacht, werden sie ein Leben lang begleiten - William Sears

Inhalte aus: Referaten der VSLÖ News, 18. Jhg., März 2014 sowie aus Buch und DVD „Das glücklichste Baby der Welt“ nach Hr. Dr. Harvey Karp.
Buch „Babywatching“, die Körpersprache der Babys; Desmond Morris, Heyne Verlag
Internet: „Warum Babys nicht durchschlafen“ - Nestling Karin