



- ▶ „Hilfe, mein Baby schreit so viel!“
- ▶ „Bitte Baby, schlaf ein!“

Tipps für junge Eltern

Liebe Eltern!

Die Zeit mit einem Baby oder Kleinkind ist eine Phase voller Freude, Liebe und Stolz, aber manchmal auch voller Anstrengung, Unsicherheit und Erschöpfung.

Vielleicht kennen Sie das auch. Ihr Baby schreit ganz viel und lässt sich kaum von Ihnen beruhigen. Oder es schläft ganz schlecht, braucht viel Hilfe zum Einschlafen und wacht nachts sehr oft auf.

Die folgende Broschüre enthält ein paar wichtige Anregungen und Tipps, die Ihnen helfen können! Sie beruhen auf Expertenwissen und auf den Erfahrungen aus vielen Eltern-Babyberatungen.

Und wenn Sie denken: Ideen und Tipps sind gut und schön, aber das reicht für uns gerade nicht aus - dann rufen Sie uns an! Sie können kurzfristig einen Beratungstermin vereinbaren. Wir beraten Sie kostenlos und selbstverständlich streng vertraulich!

„Hilfe, mein Baby schreit
so viel!“



Jedes fünfte Baby schreit in den ersten Lebensmonaten sehr viel. Warum das so ist, weiß niemand so ganz genau. Eine weit verbreitete These ist, dass diese Babys sehr wach und überaus neugierig sind. Sie schaffen es auch mit Hilfe der Eltern nicht oder nur schwer, zur Ruhe und in den Schlaf zu kommen. Deshalb sind sie überreizt und müde. Wichtig ist: In den meisten Fällen hat daran niemand Schuld.



Natürlich wollen Sie alles tun, damit Ihr Baby nicht mehr schreien muss. Und Sie haben sicher auch schon ganz viel versucht. Wenn Ihr Baby sich trotz aller Hilfe nicht beruhigen lässt, bleiben Sie bei ihm und zeigen Sie ihm, dass Sie da sind. Solange es das spürt, schadet ihm das Schreien nicht.



Manchmal gibt es auch kleine Hilfen, die das Schreien zumindest etwas mildern. Sie können ihm zum Beispiel ganz sanft eine Hand auf die Brust legen, ohne es zu streicheln. Das beruhigt viele Babys. Auf jeden Fall fühlt es sich dadurch mit Ihnen und sich selbst verbunden, auch wenn es weiter schreit.



Sprechen Sie manchmal mit leiser und ruhiger Stimme mit Ihrem Baby und sagen ihm, dass Sie verstehen, wie es sich gerade fühlt. Man nennt das Spiegeln. Auch wenn sich das seltsam anhört: Das hilft Ihrem Baby, seine Gefühle zu verstehen und langsam ruhiger zu werden.



Sie können auch versuchen, seine Ärmchen sanft zur Körpermitte zu führen und sie leicht zu halten. Das kann ihm helfen, sich zu regulieren. Manche Babys machen das von allein, wenn Sie sich beruhigen wollen. Mit Ihrer Hilfe kann Ihr Baby das lernen.



Und natürlich können Sie Ihr Baby auch im Arm halten und dabei leise immer mal wieder mit ihm sprechen oder ihm die Hand auf die Brust legen. Auch wenn es weiter schreit, es weiß, dass Sie da sind und das ist gut!



Was Sie besser nicht tun sollten: Versuchen Sie nicht, Ihr schreiendes Baby durch neue, interessante Reize abzulenken. Auch wenn es dann kurzfristig mit dem Schreien aufhört (und das machen dann viele Babys, auch die übermüdeten), ist es nicht wirklich beruhigt. Stattdessen nimmt es nur noch mehr Informationen auf und wird noch überreizter. Ziemlich sicher schreit es kurze Zeit später länger und schriller als zuvor.



Zu Ihrer Beruhigung: diese wirklich anstrengende Phase ist meist nach drei bis vier Monaten vorüber. Ihr Baby schafft es dann besser, sich an die neue Welt, in der es lebt, anzupassen. Und: Aus schreienden Babys werden ganz oft sehr aufgeweckte, interessierte und fröhliche Kleinkinder!

„Bitte Baby, schlaf ein!“



Der Schlaf Ihres Babys erscheint Ihnen vielleicht manchmal wie ein Buch mit sieben Siegeln. Irgendwie stimmt das auch. Schlafmuster und -dauer ändern sich in der Entwicklung ständig. Für Eltern ist es oft schwierig, den richtigen Weg für einen ruhigen Schlaf ihres Kindes zu finden. Es gibt viele unterschiedliche Empfehlungen dazu. Die folgenden Tipps helfen Ihrem Kind dabei, eigenständig einschlafen zu können.



Gönnen Sie sich und Ihrem Kind jeden Abend das gleiche Ritual vor dem Einschlafen. Neben den notwendigen Verrichtungen wie Zähneputzen, Umziehen und Waschen darf dieses Ritual ganz viel Kuscheln, Singen, Liebe und Nähe enthalten. So erholt sich Ihr Kind von den Aufregungen des Tages und kann gut versorgt und geborgen in den Schlaf finden.



Legen Sie Ihr Kind abends wenn möglich zur gleichen Uhrzeit hin. So gewöhnt sich Ihr Baby an einen Rhythmus. Achten Sie auf Anzeichen von Müdigkeit. Ziehen Sie das Schlafenlegen auf keinen Fall in die Länge. Es stimmt nicht, dass Babys, die ganz müde sind, schneller einschlafen. Im Gegenteil! Übermüdete und überreizte Babys schlafen sehr viel schlechter ein.



Legen Sie Ihr Baby zum Einschlafen in sein Bett. So gewöhnt es sich daran, dass das Gefühl der Müdigkeit mit dem Einschlafen im Bett zusammengehört. Wenn es weint, sprechen Sie leise mit ihm. Legen Sie ihm sanft die Hand auf die Brust und warten Sie weiter ab, ob es in den Schlaf findet. Manchmal braucht das etwas Zeit. Und im Notfall hilft auch der Schnuller.



Nehmen Sie Ihr Baby nicht sofort wieder heraus und auf den Arm, wenn es sich nicht gleich beruhigt. Lassen Sie ihm eine Weile Zeit. Sie sind ja trotzdem bei ihm! Wenn Ihr Baby noch sehr klein ist, können Sie es natürlich kurz auf den Arm nehmen, damit es spürt, dass Sie ganz nah sind. Aber es ist gut, wenn Sie es danach wieder in sein Bett legen.



Geben Sie von Anfang an nur die nötigsten Einschlafhilfen. Wenn Ihr Baby sehr viel Hilfe bekommt, dann wird es diese lange beibehalten wollen. Und es wird sie auch nachts, wenn es aufwacht, wieder einfordern. Aus Sicht des Babys ist das normal und logisch, weil es das nicht anders kennt.

Es hat aber den Nachteil, dass es nachts viel öfter aufschreckt und dann auch nicht gut wieder einschläft. Die Folge ist Schlafmangel für Kind und Eltern!



Trennen Sie wenn möglich Stillen und Einschlafen recht bald voneinander. Babys, die an Mamas Brust einschlafen, verstehen oft die Welt nicht mehr, wenn sie nachts die Augen aufmachen und die Brust ist weg. Sie sind alarmiert, weil plötzlich alles anders ist als beim Einschlafen. Dann sind sie erst recht wach und schaffen es nicht, wieder einzuschlafen, ohne erneut an Mamas Brust zu dürfen. Ein Teufelskreis aus Stillen-Schlafen-Aufwachen- Wieder-Stillen entsteht.



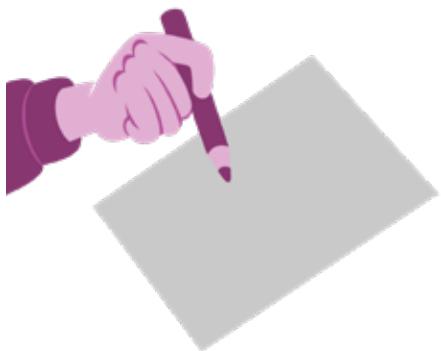
Ganz ähnlich ist es, wenn Sie Ihr Baby stundenlang auf dem Arm durch Wohnung tragen, damit es einschläft. Es wird sich daran gewöhnen und glauben, dass Mamas oder Papas Arm der richtige und einzige Ort zum Einschlafen ist. Folgerichtig wird es scharf protestieren, wenn Sie das später, weil es schon größer und schwerer geworden ist, ändern wollen.



Schlafen ist kein Zauberwerk. Es hat ganz viel mit Gewöhnung zu tun, und das schon ganz früh. Lassen Sie Ihrem Baby die Chance, selbst einschlafen zu lernen. Das ist nicht schlimm, sondern auch für's Baby eine tolle Errungenschaft.

Und es ist tatsächlich so: Babys, die gelernt haben, mit wenig Hilfe allein einzuschlafen, schlafen im Schnitt eine Stunde länger pro Nacht.

Notizen



Hilfen für Eltern mit Säuglingen & Kleinkindern in Hilden und Haan

Montag bis Donnerstag von 9:00 Uhr bis 16:00 Uhr
Freitag von 9:00 Uhr - 12:00 Uhr

Tel.: 02103 / 72 1271

Fax: 02103 / 72618

E-Mail: beratung@hilden.de

Psychologische Beratungsstelle Hilden/Haan

Am Rathaus 1

40721 Hilden

Rathaus, 5. Etage

mit den Buslinien: 781,783,784

Haltestelle: Am Rathaus

Parkmöglichkeiten: Tiefgarage Rathaus

Illustrationen: Valeria Kromm

Mit freundlicher Unterstützung der C&A-Filiale in Hilden