

Kleiner Schreihals mit besonderen Bedürfnissen

Eltern von Schreibabys brauchen liebevolle Unterstützung

Gabi Eugster

Sie schreien und schreien, obwohl ihnen eigentlich „nichts fehlt“. Schreibabys können Eltern an den Rand der Verzweiflung bringen – oder sogar darüber hinaus. Am schlimmsten sind die Hilflosigkeit und die Ohnmacht, aber auch die Sorgen, die Eltern sich ums Baby machen. Die Stillberaterin kann die Eltern beruhigen, dass sozusagen nie zu wenig Milch oder Blähungen die Ursache des Schreiens sind. Und sie kann als liebevolle Ansprechpartnerin die Eltern in diesen schwierigen ersten Wochen unterstützen.

Die Meldung erschütterte kurz vor Weihnachten letzten Jahres die Schweiz: Der international bekannte Bergsteiger Erhard Loretan hatte seinen kleinen Sohn zu Tode geschüttelt. Am Heiligabend starb das Baby an den Folgen seiner Gehirnverletzungen. Loretan hat mancher Gefahr in den Bergen getrotzt, 8000-er bezwungen und mehrmals in brenzligen, lebensgefährlichen Situationen die Nerven behalten. Doch sein Schreibaby hat ihn um seine Beherrschung gebracht: Zwei bis drei Sekunden schüttelte der Vater seinen brüllenden, sieben Monate alten Sohn, damit dieser endlich Ruhe gäbe.

Ein schreiendes Baby alarmiert Erwachsene aufs Höchste. Sofort wollen sie etwas unternehmen, um den kleinen brüllenden Wurm zu beruhigen. Dies ist von Natur aus so vorgesehen und stellt sicher, dass die hilflosen kleinen Wesen überleben können. Gelingt es nicht, Sohn oder Tochter zur Ruhe zu bringen, fühlt sich Mama oder Papa bald hilflos und daraus



Foto: Anne-Marie Kern

kann Wut entstehen, die im schlimmsten Fall in einer Verzweiflungstat, wie oben geschildert, enden kann.

„Bitte helft mir!“

Jedes Baby schreit! Am Anfang seines Lebens mehr, mit der Zeit meist etwas weniger. Schreien ist die Sprache des Babys. Es reagiert damit auf die alltäglichen Widrigkeiten im Leben und bittet seine Bezugspersonen, diese doch möglichst rasch zu beseitigen, da es dazu selbst noch nicht in der Lage ist.

„Ich hab Hunger!“, will Klein-Mäxchen beispielsweise sagen, doch die Worte

dazu fehlen ihm noch. Mama interpretiert diesen gegen Ende in der Tonhöhe ansteigenden Schrei, der signalisiert, dass Max nun eine Mahlzeit vertragen könnte, richtig. Instinktiv nimmt sie ihren Sohn auf und bietet ihm die Brust an. Der Kleine beginnt zu saugen und befriedigt damit sein Bedürfnis nach Nahrung. Die Kommunikation zwischen Baby und Mutter hat wunderbar geklappt. Nach der Mahlzeit wird Max wahrscheinlich zufrieden einschlafen oder friedlich im Arm seiner Mama liegen. Alles ist in Ordnung, dieses Schreien hat die Mutter wohl kaum übermäßig gestresst.

So äußert das Baby im Verlaufe eines Tages schreiend verschiedenste Bedürf-

nisse: Ich bin müde! Ich habe die Windel voll! Mir tut etwas weh! Ich will herumgetragen werden! Mir ist kalt oder heiß! Mir ist es im Moment etwas zu viel! Meist verstehen Eltern diese Schrei-Sprache des Neugeborenen nach wenigen Tagen oder Wochen. Häufig gelingt es, Babys Bedürfnis in vernünftiger Zeit zu befriedigen und damit das Schreien „abzustellen“. Alle sind zufrieden. Das Baby, weil es sich jetzt wieder wohl fühlt, die Eltern, weil es ihnen gelungen ist, ihr Kind zu beruhigen. Vielleicht äußert der kleine Schreihals eines seiner Bedürfnisse mal zur Unzeit und nervt damit die Bezugspersonen. Doch das Schreien wird nicht zur Bedrohung, denn Eltern können handelnd reagieren. Es entsteht in den meisten Fällen keine lähmende Hilflosigkeit.

Meist läuft Kommunikation nach einer gewissen Eingewöhnungszeit bestens. Nach und nach entdecken Eltern und Babys zudem weitere Möglichkeiten, sich zu verständigen. Schon ein ganz kleines Kind gibt Laute von sich. Kontaktlaut, Unmutslaut, Schlaf laut, Trinklaut und Wohligkeitslaut nennt sie Jochaim Bensei in seinem Buch „Was sagt mir mein Baby, wenn es schreit?“ (1) Bensei betont, dass Schreien erst gar nicht nötig wird, wenn Eltern lernen, diese Laute zu erkennen und sofort darauf zu reagieren.

Schreien in den ersten Monaten ist normal

Wie gesagt: Jedes Baby schreit. Und jedes Baby schreit in den ersten drei Lebensmonaten besonders viel. Es gibt immer wieder Schreiphasen, in denen Eltern nicht wissen, wieso das Baby schreit und in denen es ihnen nicht gelingt, ihr Kind innerhalb kurzer Zeit zu beruhigen. Auch wenn dies für die Eltern anstrengend und belastend ist, es gehört zur Babyzeit. Untersuchungen haben gezeigt, dass die tägliche Schreidauer in den ersten sechs Lebenswochen kontinuierlich zunimmt, um dann langsam wieder abzunehmen (2). Largo nennt dieses Schreien ohne erkennbare Ursache „unspezifisches Schreien“. Mit etwa drei Monaten ist diese Schreiperiode in den meisten Fällen mehr oder weniger beendet. Das bedeutet nicht, dass das Kind dann nicht mehr schreit, doch in den Vordergrund treten andere Kommunikationsformen.

Bensei (3) erklärt das „3-Monats-Schreien“ mit der Theorie, dass ein Menschenbaby eine „physiologische Frühgeburt“ sei. Die Größe des Gehirns und damit die Schädelgröße habe im Laufe der Evolution zugenommen. Doch die Schädelgröße sei bei der Geburt ein Problem, da der Geburtsweg durch den Beckenring der Mutter führe. Die Lösung sei, dass der Mensch drei Monate vor seinem physiologisch passenden Geburtszeitpunkt zur Welt käme, wenn sein Kopf noch klein genug sei, den Geburtskanal zu passieren. Diese Theorie würde erklären, wieso manche Dinge, wie beispielsweise der Schlaf-Wach-Rhythmus, die Regulation der Körpertemperatur und die frühe Selbstregulation des Verhaltens, insbesondere des Schreiverhaltens, dem Baby in den ersten Monaten so schwer fallen.

Das Schreien verändert sich nicht nur im Verlaufe der ersten drei Monate, es gibt zudem Tage, an denen das Baby mehr schreit, und andere, an denen es ruhiger ist. Auch im Verlaufe eines Tages ändert sich das Schreiverhalten charakteristisch. Sehr viele Babys schreien abends mehr, als im Verlaufe des restlichen Tages (4). Schon als Fötus war die Aktivität am späten Nachmittag größer, als am Vormittag. Dieses Aktivitätsmuster setzt sich nach der Geburt fort und zeigt sich in den ersten Monaten durch das „Abendschreien“. Der Abend ist eine schwierige Zeit für das Baby und es sucht vor den vielen Außenreizen Schutz an der Mutterbrust. Wenn es etwas älter ist, wird der Abend übrigens häufig zur bevorzugten Zeit für Interaktionen mit den Eltern.

Drei Stunden, drei Tage, drei Wochen

Bisher haben wir vom ganz gewöhnlichen Schreien der Babys in den ersten drei Monaten gesprochen. Eltern können davon zwar erschöpft und genervt sein, die meisten schaffen es aber ganz gut, damit umzugehen. Doch es gibt die kleinen Schreihälse, die es nicht bei diesem „gewöhnlichen“ Schreien belassen, sondern täglich stundenlang ohne ersichtlichen Grund weinen und quengeln, sich durch kaum einen Beruhigungsversuch der Eltern besänftigen lassen und Mama und Papa damit an den Rand der Ver-

zweiflung treiben. Jedes siebte bis jedes zehnte Baby schreit gemäß Bensei bedeutend mehr als andere Kinder seines Alters. Familien mit solchen „Schreibabys“ brauchen Hilfe und Unterstützung in dieser schwierigen ersten Zeit.

Um festzustellen, ob das eigene Kind wirklich ein Schreibaby ist, leistet ein Schrei-Tagebuch – oder noch besser ein umfassendes Verhaltens-Tagebuch – wertvolle Hilfe. Alle zwei bis vier Stunden tragen die Betreuungspersonen die Tätigkeiten ihres Babys ein. Schlaf, Mahlzeiten, Quengeln/Schreien, Interaktion, auffälliges Wachsein und Zeiten des Körperkontaktes werden notiert. Dabei zeigt sich häufig, dass das Baby nicht jeden Tag einen „Schreitag“ hat und dass auch ein Schreibaby durchaus Phasen hat, in denen man mit ihm spielen kann. Das Schreitagebuch zeigt, wie viel ein Kind wirklich schreit.

Der amerikanische Kinderarzt Morris Wessel hat vor einigen Jahren Schreibabys folgendermaßen definiert: Ein Neugeborenes, das mehr als drei Stunden am Tag, an mehr als drei Tagen die Woche und während mehr als drei Wochen schreit oder quengelt, ist ein Schreibaby. Man spricht von exzessivem Schreien. Bei den allermeisten dieser Kinder endet dieses Schreien mit dem dritten oder vierten Lebensmonat.

William Sears definiert das unruhige Baby nicht als Schreibaby, sondern als „besonders liebebedürftiges Kind“ (5). Er beschreibt seine Eigenschaften wie folgt: sensibel, beharrlich, fordernd, unzufrieden, möchte häufig gestillt werden, möchte immer auf dem Arm sein. Von Schrei-Zeitangaben hält Sears wenig, denn jedes Kind habe individuelle Schreiphasen, betont Sears.

Kolikbabys ohne Koliken

Früher nannte man Schreibabys auch Kolik-Kinder und sprach von der „3-Monats-Kolik“. Man ging davon aus, dass die Ursache des Schreiens Bauchweh sei. Heute weiß man, dass Koliken in höchstens einem von 20 Fällen einen Zusammenhang mit dem Weinen haben. Dieser Zusammenhang ist für Stillberaterinnen besonders interessant, denn nicht

selten sucht eine Mutter bei ihr Hilfe, weil sie davon ausgeht, dass mit ihrer Milch etwas „nicht stimmt“ und diese das Bauchweh, beziehungsweise das Schreien auslöst. Dass Schreibabys häufig abgehende Winde haben und sich so winden, als ob sie Krämpfe hätten, unterstreicht die Annahme, dass diese Kinder unter Koliken leiden. Trotzdem: Die Diagnose ist nachweislich in 95 Prozent der Fälle falsch (6)! Beim Schreien hat das Baby Luft geschluckt und die Gasbildung im Darm kann damit einen Zusammenhang haben. Zudem ist es nicht sicher, dass Gas im Darm überhaupt zu Unwohlsein und Schreien führt. Ein weiteres Indiz, dass Blähungen nicht die Ursache sind, ist, dass Babys am Abend und nicht in der Nacht schreien. Auch das vermehrte Stillen vor dem Nachtschlaf, das häufig zu beobachten ist, führt nicht zu vermehrtem Schreien – im Gegenteil, die Nacht (von Mitternacht bis morgens um sechs) ist in der Regel die schreiarärmste Zeit.

In gewissen Fällen wird bei Schreibabys eine Kuhmilch-Allergie festgestellt. Diese kann bei Stillbabys über die Muttermilch übertragen werden (siehe L+S 1-03). Auch eine Allergie auf Vitamin D-Tropfen oder Fluorpräparate wurde schon beobachtet. Unterstützt wird die Allergietheorie durch Untersuchungen, die zeigen, dass Babys, welche zwischen der 7. und der 12. Lebenswoche vermehrt schreien, später eher eine Neurodermitis entwickeln. Trotzdem: Nur bei sehr wenigen

Babys ist eine Allergie die Ursache fürs Schreien. Es lohnt sich zwar, bei einem Schreibaby diese Allergie-Spur zu verfolgen, aber Eltern dürfen darin nicht die einzige Lösung für ihr Problem sehen. Entscheidet sich die Mutter für eine einschneidende milchfreie Diät, soll sie sich Unterstützung bei einer Ernährungsberaterin holen.

Es nützt also in der Regel wenig, wenn die Mutter ihren Speiseplan ändert. Da Babys keine Koliken haben, ist es meist unnötig, blähende Gemüsesorten wegzulassen. Auch bringen Fenchel- und Kamillentee – für die Mutter oder fürs Baby – in den wenigsten Fällen den Durchbruch.

Hier muss jedoch der psychologische Effekt beachtet werden. Worunter Eltern von Schreibabys am meisten leiden, ist ihre Hilf- und Machtlosigkeit. Sie wollen etwas tun, um ihrem Baby das Leben zu erleichtern. Da kann es der Mutter psychisch helfen, die Zwiebeln vom Speiseplan zu streichen und eine Anis-Kümmel-Samen-Mischung zu schlucken. Wird sie ruhiger, weil sie hofft, ihrem Kind nun etwas Gutes zu tun, kann das durchaus einen Einfluss aufs Schreiverhalten des Babys haben. Eine Stillberaterin kann die Mutter zwar darauf hinweisen, dass Koliken nur in fünf Prozent der Fälle die Ursache des Schreiens sind, sie kann die Frau aber gleichwohl in ihren Bemühungen unterstützen, ihre Diät moderat zu ändern.

Auch der gastro-ösophageale Reflux (GÖR) ist nur selten die Ursache des Schreiens, denn GÖR-Babys und Schreibabys sind nur in seltenen Fällen identisch.

Auch satte Babys schreien

Nicht selten sind Eltern eines Schreibabys überzeugt, ihr Kind bekomme zu wenig Nahrung. Gerade wenn ein unruhiges Baby am Abend immer wieder nach der Brust verlangt, keimt der Verdacht, das Kind habe Hunger, weil die Milch nicht mehr ausreiche. Auch wenn die Stillberaterin weiß, dass auch satte Babys schreien, ist es manchmal gar nicht so einfach, die besorgten Eltern davon zu überzeugen, dass ihr Baby nicht aus Hunger schreit. Viele Eltern sind überzeugt, dass das Baby nicht mehr satt wird. Und tatsächlich ist die Milch am Abend weniger fetthaltig, als am Morgen. Doch da auch Flaschenkinder abends mehr quengeln ist es wenig wahrscheinlich, dass dies die Ursache für das vermehrte abendliche Stillen ist.

Wir wollen uns hier nicht ausführlich mit der Problematik „Zu wenig Milch“ auseinandersetzen, sondern uns nur die wichtigsten Punkte in Erinnerung rufen, welche die Stillberaterin mit den Eltern durchgehen kann, um sie zu überzeugen, dass Milchmangel sehr wahrscheinlich nicht der Grund fürs Schreien ist.

- **Angebot und Nachfrage:** Die Brust produziert so viel Milch, wie das Baby braucht. Durch die Anzahl Mahlzeiten regelt das Baby die Milchmenge selbst. Zwillingsmütter haben genügend Milch für zwei Babys.
- **Gewichtszunahme:** Ein Baby, das regelmäßig an Gewicht zulegt (113 bis 226 Gramm pro Woche in den ersten drei Monaten sind der Durchschnitt (7)), wird bestimmt satt, auch wenn es schreit.
- **Nasse Windeln:** Eltern können die Trinkmenge über die Anzahl nasser Windeln relativ einfach selbst kontrollieren. Ist die Windel zirka sechs Mal am Tag nass, wird das Baby mit Sicherheit satt.
- **Stuhlgang:** Zwei- bis fünfmal Stuhlgang pro Tag in den ersten sechs

Schreibabys ...

... sind empfindsamer: Ein schwacher Reiz reicht bereits aus, um ein Quengeln oder Schreien hervorzurufen.

... haben intensivere Reaktionen: Statt eines leichten Quengelns kommt es häufig zu einem richtigen Schreien bis hin zu einem sehr intensivem, schmerzhaften Gebrüll.

... neigen zu einer überschnellen Reaktion: Zwischen Außenreiz und Schreibeginn vergeht nur sehr wenig Zeit. Den Eltern bleibt so keine Zeit, das Bedürfnis auf andere Weise zu befriedigen.

... haben eine erhöhte Reaktivität und eine verringerte Selbstregulations-Fähigkeit: Die Regulations-Fähigkeit erkennt man daran, wie lange ein Baby braucht, um sich nach einem Schreistart wieder zu beruhigen.

...brauchen mehr regulierende Hilfe von außen: Nur so können sie die verschiedenen Phasen des Tagesablaufes bewältigen.

(10)

Wochen zeigt, dass das Kind genügend Kalorien erhält.

- Ausnahmesituation: Nur sehr wenige Mütter (2 bis 5 %) sind anatomisch nicht in der Lage, genügend Milch zu produzieren.

Neue Theorie: Das KISS-Syndrom

In letzter Zeit in aller Munde ist das KISS-Syndrom als Ursache des Schreiens. KISS steht für „Kopfgelenk-induzierte Symmetrie-Störung“. Es handelt sich dabei um eine Fehlstellung des Kopfgelenkes im Nackenbereich. In diesem Bereich befindet sich ein wichtiges Reflexzentrum, welches auch die Spannung der Haltemuskulatur steuert und sich so auf die Wirbelsäule auswirkt. Ebenso besteht eine wichtige Verbindung zum Gehirn (Sehzentrum, Hörzentrum, Gleichgewichtsorgan). Eine Theorie besagt nun, dass sich bei der Entbindung sehr häufig die Wirbel des Babys verschieben und nicht mehr selbst in die richtige Position zurück finden. Die entstehenden Asymmetrien führten dann zu Schmerzen, welche das Schreien (und später feinmotorische Probleme) auslösten. Eine Osteopathin oder ein Osteopath kann die Fehlstellungen mittels Atlasterapie korrigieren und dem Kind damit die Schmerzen nehmen. Es handelt sich dabei um eine schmerzfreie, manuelle Methode, bei welcher nicht etwas „eingerenkt“ wird, sondern mit ganz geringem Impulsdruck gearbeitet wird (8).

In eine ähnliche Richtung geht die Cranio Sacrale Impuls Regulation (CSIR), welche bei Schreibabys als Therapie häufig angewandt wird. Der CSIR-Therapeut Hans Hauer spricht davon, dass fast alle Schreikinder eine nicht normale Geburt durchgemacht hätten (9). Gemeint sind damit Kaiserschnittentbindungen, Zangenentbindungen, Saugglockenentbindungen, sehr lange dauernde oder schnell verlaufende Entbindungen, Zwillingsgeburten und Steißlagengeburt. CSIR soll Babys nach eben solchen Geburten Hilfe leisten.

Trotz vieler positiven Erfahrungsberichte betont Bensel, dass es bisher keine Studien zum vermuteten Zusammenhang zwischen KISS und exzessivem Schreien

gäbe und dass diese Theorie vorläufig als Arbeitshypothese zu gelten habe. Die Theorie wird in Zukunft mit Sicherheit noch einiges zu reden geben.

Verzögerte Entwicklung der Schreibabys

Von der Theorie, dass ein Baby eigentlich drei Monate zu früh zur Welt kommt, haben wir schon gesprochen. Die meisten Babys können diesen frühen Start recht gut bewältigen. Nicht so Schreibabys. Ihnen bereitet die Umstellung erhebliche Mühe, sie brauchen etwas mehr Zeit und Betreuung, um die nötigen Entwicklungsschritte zu machen.

Kinder, die in den ersten drei Lebensmonaten exzessiv schreien, haben zwar nicht einen (langfristig) schwierigeren Charakter, doch sie sind häufig sensibler als andere Babys (siehe Kästchen). Ihr Temperament unterscheidet sich von dem pflegeleichter Babys. Schreibabys haben besondere Bedürfnisse und brauchen deshalb mehr Unterstützung und Zuwendung der Eltern.

Schreien ist eine Kulturfrage

Zwar kennt jede Kultur ruhigere und unruhigere Babys, doch es gibt deutliche Unterschiede zwischen der durchschnittlichen Schreidauer in verschiedenen Kulturen. Dies zeigt, dass das Verhalten der Eltern (und der Umgebung) durchaus Einfluss aufs Schreiverhalten haben kann. In traditionellen Gesellschaften wie den !Kung in Südafrika oder den Trobriander in Neu-Guinea gibt es in ihrer Sprache kein Wort für Schreibabys. Dies hängt schon damit zusammen, wie das Schreien eines Babys interpretiert wird. In der westlichen Gesellschaft ist Schreien

- das Original seit 1972 -

DIDYMOS®
Ertha Hoffmann
Das Babytragetuch.

- in der speziellen Webart für rundum sicheren Halt
- anatomisch korrekter Spreizsitz
- naturbelassene Garne
- zum Binden mit und ohne Knoten
- viele Bindeanleitungen - auch für Neugeborene
- Lieferung in 1 - 2 Tagen




ÖKO-TEST
HEIMTEXTIL
Kleinstes Babygewicht
Test 5
sehr gut
Kategorie: Kleinstes Babygewicht
© 2003

DIDYMOS GmbH
D: D-71602 Ludwigsburg
Tel.: 07141/9210-24 Fax: -26
www.didymos.de

A: Firma G. Fill GmbH
A-5324 Faistenau 122
Tel.: 06228/ 29 35-0 Fax: -30
www.didymos.at

CH: Sonja Hoffmann
Grundbachstr. 435, 3665 Wattenwil
Tel. 033/ 356 40-42 Fax - 43
www.didymos.ch

etwas, das Kind „hat“, ein Symptom einer Krankheit. Bei traditionellen Kulturen ist Schreien etwas, das der Säugling „tut“, um seine Umgebung auf seine Bedürfnisse aufmerksam zu machen. Während fast die Hälfte der englischen, holländischen oder amerikanischen Eltern ihr Baby erst mal bis zu 15 Minuten schreien lassen (11), nehmen Bezugspersonen in traditionellen Gesellschaften das Kind sofort hoch, um es zu beruhigen. Schreien ist ein Signal des Kindes. Je schneller Eltern darauf reagieren, desto einfacher ist es, das Kind zu beruhigen.

Die Betreuungsform von Babys in traditionellen Gesellschaften zeichnet sich durch viel Körperkontakt aus, die Kleinen werden häufig in Tragetüchern herumgetragen und schlafen am Körper der Bezugsperson ein. Stillpläne sind unbekannt. Und damit sind wir bei Maßnahmen, welche das Schreien zwar nicht abstellen, die erste schwierige Zeit mit einem Schreibaby jedoch etwas erträglicher machen können.

Maßnahmen gegen das Schreien:

- Schreitagebuch führen
- Mögliche Allergie abklären
- KISS-Syndrom abklären
- Tagesablauf möglichst strukturiert organisieren
- Stillen nach Bedarf
- Viel Körperkontakt
- Tragen
- Familienbett
- Bewegung: Pezzi-Ball, Federwiege
- Hilfe im Haushalt annehmen

Ein Baby hat vier Grundbedürfnisse, nämlich Kontakt, Nahrung, Schlaf und Anregung. Die Kunst, ein Baby zu beruhigen, liegt darin, zur richtigen Zeit das richtige Bedürfnis zu erkennen und zu befriedigen.

Das Märchen der „goldenen 4-Stunden-Regel“

Zum Glück wird heute den jungen Müttern nur noch selten die „4-Stunden-Regel“ des Stillens empfohlen. Während Jahren hieß es, vier Stunden seien der optimale Abstand zwischen den Mahlzeiten eines Säuglings, dies entspreche seinem natürlichen Nahrungsverlangen. Dank diesem Abstand sollten die Babys weniger unter Blähungen leiden, weniger Durchfall haben, weniger speien, später weniger Übergewicht haben, seltener zu einem verwöhnten Kind werden. Kurz: Die „4-Stunden-Regel“ versprach glückliche, gesunde Babys. Doch erstaunlicherweise entwickelten manche „4-Stunden-Babys“ nicht lauter sonnige Eigenschaften, sondern sie brüllten lauthals. Denn ein von außen erzwungener Stundenplan führt zu massivem Widerstand beim hungrigen Baby. Protest-Schreien gegen die aufgezwungene Diät ist die Folge.

Glücklicherweise wird heute fast durchwegs das „Füttern nach Bedarf“ empfohlen. Doch nicht immer reagiert die Mutter auf die Hunger-Zeichen des Babys gleich schnell. Denn noch heute ist die „4-Stun-

den-Regel“ in den Köpfen vieler Frauen. Auch wenn vier Stunden den meisten als zu lang erscheinen, gibt es eine Untergrenze, welche Mütter sich und ihren Kindern setzen. Dieses minimale Zeitintervall zwischen zwei Mahlzeiten wird nur sehr ungern unterschritten. Auch hier zeigen sich kulturelle Unterschiede. Ein zwei Monate altes Baby wird in Kopenhagen 10,5-mal am Tag gestillt, während sein gleichaltriger Kollege in Rostock nur 5,7 Mal die Brust bekommt. Und in Südafrika trinkt das Kind drei- bis viermal in der Stunde jeweils zwei Minuten lang an der Brust.

Wissenschaftlich gibt es keinen Grund, das Baby nicht so oft zu stillen, wie es tatsächlich danach verlangt. Denn das Saugen an der Brust ist ja bekanntlich mehr als nur Nahrungsaufnahme. Tatsächlich verstreicht die Hälfte der Zeit an der Brust ohne Nahrungsaufnahme. Dieses Trost- und Kontaktsaugen ist wichtig für die Regulation der kindlichen Erregung. Gerade Schreibabys brauchen diese Regulations-Hilfe besonders dringend. Die Brust ist ein Ort, an dem sich das Baby beruhigt und geborgen fühlt.

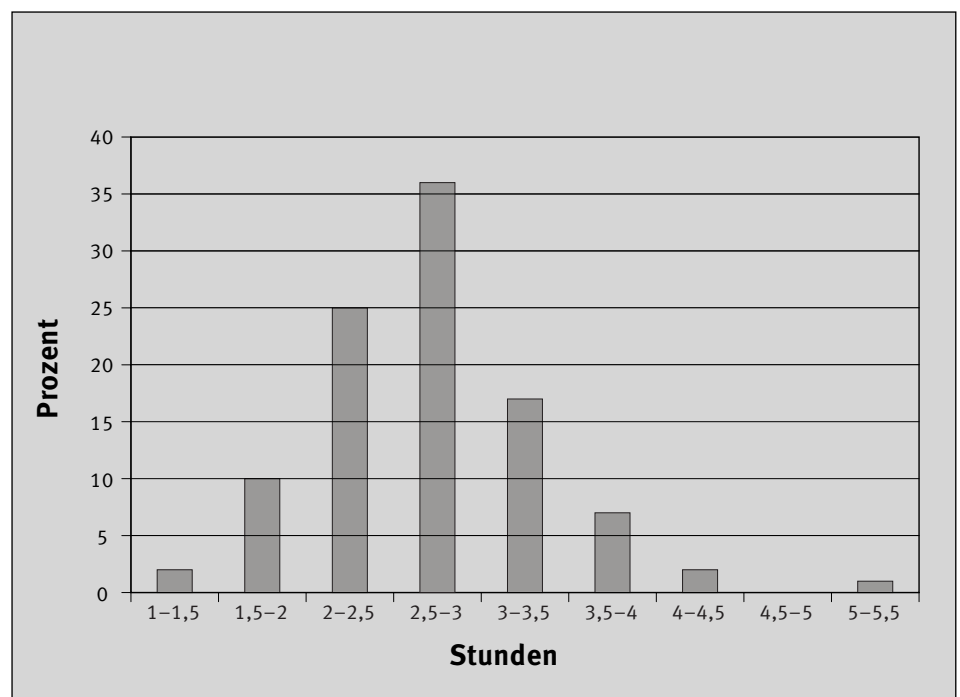
Schlaf Kindlein, schlaf!

Schlafmangel ist eines der Probleme, welches Eltern von Schreibabys an den Rand der Erschöpfung treiben. Das kindliche

Schlafverhalten nimmt eine Schlüssel-funktion in der Betreuung ein, zumal in der westlichen Gesellschaft das frühe Durchschlafen noch immer als Qualitätsmerkmal für gute Eltern gilt. Doch Babys innere Uhr tickt anders, insbesondere in den ersten drei Monaten. Und Schreibabys tun sich besonders schwer, ihr Schlafverhalten zu regeln.

Bereits Neugeborene schlafen zwar nachts doppelt so viel wie tagsüber. Doch der Nachtschlaf wird durch viele Wachepisodes unterbrochen und am Tag finden ebenfalls viele kleine Schläfchen statt. Die Entwicklung von diesen kleinen Rhythmen zu einem größeren Rhythmus ist ein Reifungsprozess, der – wie alle Reifungsprozesse – in einem individuell verschiedenen Tempo abläuft. Eltern können die Reifung dieser inneren Uhr nicht beeinflussen.

Jede innere Uhr stellt sich jedoch mit der Zeit auf äußere Zeitgeber, meist die Mutter, ein. Wenn die Eltern einen eigenen regelmäßigen Rhythmus entwickeln, die nächtlichen Interaktionen mit dem Baby möglichst kurz halten und wiederkehrende Rituale entwickeln, helfen sie ihrem Kind – gerade auch ihrem Schreibaby, – die innere Uhr elternkompatibel einzustellen. Was Eltern auch wissen müssen ist, dass es zirka alle 50 Minuten so genannte „Einschlaflore“ gibt. Das sind kurze Zeiträume, in denen das Kind



besonders gut einschlafen kann. Wird dieser Einschlaf-Zeitpunkt verpasst, wird das Kind wieder aktiv und kann weitere 50 Minuten nur schwer oder gar nicht einschlafen.

Das Familienbett erleichtert in der Nacht das Stillen und schont damit Mamas und Papas Nerven, weil Aufstehen seltener nötig wird. Der Körperkontakt mit den Eltern tröstet das unruhige Baby mit besonderen Bedürfnissen. Doch jede Familie muss selbst entscheiden, wo das Baby schlafen soll. Schlafen im Elternbett kann nur funktionieren, wenn es alle genießen.

Hoppe, Hoppe Reiter

Dasselbe gilt fürs Tragen. Säuglinge sind zwar Traglinge und alle Eltern tragen ihre Kinder mehr oder weniger häufig. Kinder, die viel von ihren Eltern getragen werden, verbringen mehr Zeit im aufmerksamen Wachzustand als andere Babys und bekommen so besonders viel von ihrer Umwelt mit. Traghilfen können den Rücken schonen. Aber auch häufiges Tragen funktioniert nur, wenn die Eltern sich damit wohl fühlen.

Gleichwohl ist Bewegung etwas, das viele Kinder beruhigt. Wenn Eltern ihr schreien-des Baby beruhigen wollen, tragen sie es intuitiv umher, schaukeln es, tanzen mit ihm. Schon zu Großmutterns Zeiten konnten die Wiegen geschaukelt werden und die heutigen Federwiegen sind die moderne Fortsetzung dieser Tradition. Für manche Familie war der Pezzi-Ball die Rettung. „Ich saß wohl sechs bis sieben Stunden mit meiner Tochter auf dem Pezzi-Ball“, schreibt die erschöpfte Mutter eines Schreibabys. Wenn gar nichts mehr geht, hat schon mancher Vater das schreiende Bündel ins Auto gepackt und mit ihm eine Ausfahrt durchs Quartier gemacht. Nicht selten geschieht das Wunder und der kleine Schreihals schläft vom sanften Schaukeln und dem regelmäßigen Motorengeräusch ein. Aber wehe, wenn ein Lichtsignal kommt!

Notfall-Nummer bereit halten

Eltern sind ungemein einfallreich, wenn es darum geht, ihre Kinder zu beruhigen. Auch erschöpfte und frustrierte Eltern von

Schreibabys setzen alles daran, ihr Kind immer und immer wieder zu beruhigen. Sie tragen es bis zur Erschöpfung herum, kommen kaum zum Schlafen und verzichten auf Kontakte zur Außenwelt. Der Haushalt bleibt liegen. Manche Frau, die es sich in den schönsten Farben ausgemalt hat, wie herrlich es sein müsste, mit einem friedlichen Baby in einer schönen, aufgeräumten Wohnung zu leben, fühlt sich als Versagerin. Müdigkeit, Erschöpfung, Hilflosigkeit und Versagensängste führen zu Verzweiflung und Wut. Unbändige Wut auf den kleinen, undankbaren Schreihals!

Mütter und Väter entwickeln Ängste, ihrem Kind etwas anzutun. Und wie das Beispiel von Loretan zeigt, passiert es auch hin und wieder, dass Eltern die Beherrschung verlieren. Dass sie das Baby anschreien oder eben sogar schütteln. In solchen Fällen ist es gut, den Raum zu verlassen, das Kind lieber einmal alleine schreien zu lassen und tief durchzuatmen, anstatt durchzudrehen. Für solche Fälle ist es auch wertvoll, Notfall-Nummern zur Hand zu haben. Die Stillberaterin kann eine Anlaufstation sein – sie kann vielleicht sogar Eltern im Voraus soweit unterstützen, dass sie auf den möglichen Notfall vorbereitet sind.

Elternnotrufe und Schreiambulanzen leisten telefonisch und anonym erste Hilfe. Eltern müssen wissen, dass ihre Wutgefühle ganz normal sind. Sie müssen Vertrauen fassen, dass sie mit den Problemen und den unguuten Gefühlen fertig werden. Denn Eltern von Schreikindern mit besonderen Bedürfnissen sind keinesfalls schlechte Eltern – nicht selten sind es sogar speziell engagierte Eltern. Auch dies zeigt die Tragödie Loretans. Der Bergsteiger trat unmittelbar nach der Tat schwer gezeichnet an die Öffentlichkeit. Er wollte Eltern über die Gefährlichkeit des Schüttelns von Babys informieren und so verhindern, dass andere Eltern denselben Fehler machen wie er und ihre Kinder ebenfalls zu Tode schütteln.

(1) Joachim Bensel: „Was sagt mir mein Baby, wenn es schreit?“, Oberste Brink, 2003.

(2) Remo H. Largo: „Babyjahre“, Piper, 2001, Seite 208.

Erste Hilfe für verzweifelte Eltern

Telefonseelsorge Deutschland

(rund um die Uhr gebührenfrei):

Tel: 0800-111 0 111

oder 0800-111 0 222

Elternnotruf Schweiz

(rund um die Uhr):

www.elternnotruf.ch

Tel: +41-(0)1-261 88 66

Eltern-Kind-Zentrum Wien

Tel: +43-(0)1-21106-02894

Hilfe finden Sie auch im Internet unter folgenden Adressen:

www.schreibaby.de

www.trostreich.de

(3) dito 1, Seite 30.

(4) dito 2, Seite 209.

(5) William Sears „Das 24-Stunden-Baby“, La Leche Liga Schweiz, 1998, Seite 3.

(6) dito 1, Seite 131.

(7) Nancy Mohrbacher, Julie Stock: „Handbuch für die Stillberatung, La Leche League International, 2000, Seite 52.

(8) www.kiss-kid.de

(9) Hans Hauer: „Cranio Sacrale Impuls Regulation“, www.trostreich.de

(10) dito 1, Seite 120.

(11) dito 1, Seite 66.

(12) Daten aus der Freiburger Säuglingsstudie. In Bensel (dito 1), Seite 41.