

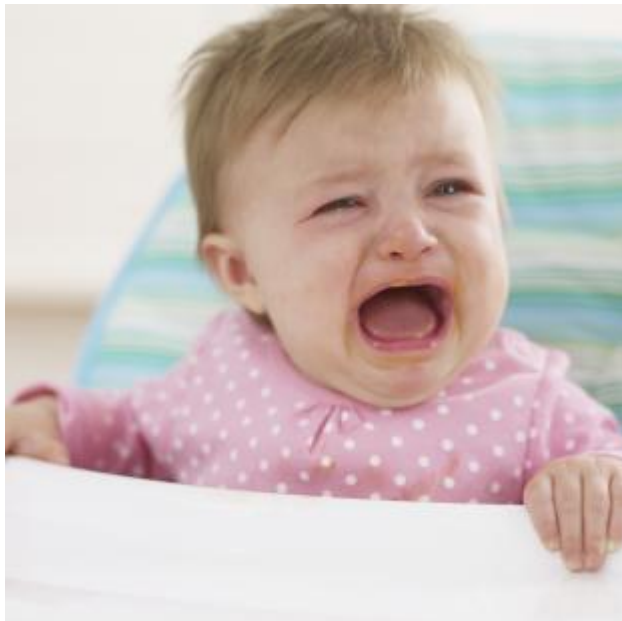


Veröffentlicht auf Nestlé Babyservice (<https://www.babyservice.de>)

[Startseite](#) > Schreibaby mit Ruhepol

Teile diesen Article

X



Schreibaby mit Ruhepol

Auch wenn es schwer ist: Bleibe jetzt gelassen.

<https://www.babyservice.de/schreibaby> ^[1]

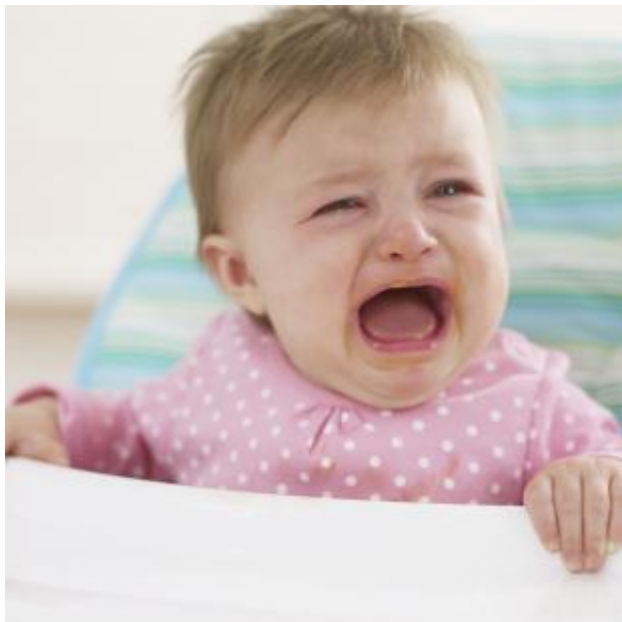
Disclaimer

Die folgende Funktion ist nicht Teil der Website der Nestlé Nutrition GmbH. Bitte beachten Sie, dass mit der Bestätigung des Dialogs Daten von Ihnen an sämtliche in unsere Website integrierte Social Plugin – Anbieter (siehe hierzu den Punkt Werden auf unseren Websites Social Plugins verwendet? in unseren Datenschutzbedingungen) übermittelt werden können.

Um welche Daten zu welchem Zweck es sich handelt, können Sie den Datenschutzbedingungen des jeweiligen Anbieters auf deren Website entnehmen. Mit der Bestätigung des Dialogs erklären Sie sich mit dieser Datenübermittlung einverstanden.

Wenn Sie diese Seite/ dieses Produkt teilen möchten, dann klicken Sie bitte im Anschluss nochmals auf das jeweilige Icon.

_ [2] _ [3] _ [4]



Schreibaby mit Ruhepol

Auch wenn es schwer ist: Bleibe jetzt gelassen.

- Teilen

Kleine Schreihälse sind schon echte Herausforderungen für ihre Eltern. Oft helfen nur starke Nerven und unendliche Gelassenheit.

Dass Babys schreien, ist erst mal ganz normal. Schließlich ist es ihre einzige Möglichkeit, auf sich aufmerksam zu machen. Allerdings schreien manche Babys stundenlang und ohne erkennbaren Grund. Das zehrt an den elterlichen Nerven.

Schreigründe

Am wichtigsten zu wissen: Trotz des Schreiens fühlt das Baby sich grundsätzlich wohl bei dir. Es schreit nicht, weil die Eltern etwas falsch machen. Vielmehr geht die Wissenschaft mittlerweile davon aus, dass die Fähigkeit, die Reize der Welt um sich herum zu verarbeiten, bei jedem Kind verschieden ist. Bei der Mehrzahl der Schreibabys scheint noch eine Unreife der Schlaf-Wach-Regulation und der Steuerung von Erregungszuständen vorzuliegen: Sie können also Umweltreize schlechter verarbeiten, insbesondere bei Reizüberflutung. Diese Probleme verringern sich zwar mit der Zeit von selbst. Aber welche Möglichkeiten hast du jetzt, mit den Schreistunden umzugehen?

Ruhe bitte!

Schnell noch ein Schlaflied googeln, das Baby immer wieder hochnehmen – ständig wechselnde Beruhigungsversuche können Babys Unruhe sogar noch steigern. Deshalb: Auch wenn es schwierig ist, versuche möglichst ruhig zu bleiben.

Atempause

Lege Pausen ein und atme langsam und bewusst tief in den Bauch ein und aus, am besten am offenen Fenster. So wirst du ruhig und tankst schnell etwas Energie.

Ablenkung

Versuche, dich nicht ausschließlich auf das Babygeschrei zu konzentrieren. Erledige Dinge, die auch wichtig für dich sind: Aufräumen oder das Abendessen vorbereiten.

Geteilter Stress ist halber Stress

Nimm die Hilfsangebote anderer unbedingt an! Der Partner, die Großeltern, eine Freundin oder auch ein Babysitter können dich bei der Kinderbetreuung ablösen und dich so entlasten.

Was braucht dein Baby?

Deinem Baby hilft in dieser Situation vor allem das Gefühl: Mami oder Papi (oder eine andere Bezugsperson) sind da, ich bin nicht allein! Versuche Rhythmus und Verlässlichkeit zu vermitteln. Dabei

kommt es vor allem auf einen regelmäßigen, gleich bleibenden Ablauf an, auf den das Kind sich verlassen kann. Konkrete Tipps dazu findest du unten!

Ärztliche Hilfe

Bei lautstarkem Schreien über viele Stunden und wenn die Schreiattecken gar nicht abnehmen, solltest du mit fachärztlicher Hilfe organische Ursachen ausschließen – allein schon, um sich selbst zu beruhigen.

Schreispfachstunden

Wenn organisch alles ok ist und du durch die Schreistunden selber stark belastet wirst, dann ist es Zeit, Hilfe von außen in Anspruch zu nehmen. Hebammen und Kinderärzte können Adressen von so genannten „Schreispfachstunden“ vermitteln. Weitere Tipps zum Umgang mit Schreibabys findest du außerdem in unserer Broschüre.

Empfehlungen zum Tagesablauf

Es gibt kein Patentrezept für Beruhigungs- und Einschlafhilfen bei Schreibabys. Wichtiger als die Methode ist die Regelmäßigkeit. Gewöhne dein Baby an bestimmte „Routinen“. Wichtig ist sanftes Vorgehen ohne Hektik. Hierzu empfiehlt das Team der „Münchener Sprechstunde für Schreibabys“ unter Leitung von Dr. Mechthild Papousek Folgendes:

- Reizreduktion: Gemeinsame Ruheinseln am Tag einrichten – abgedunkeltes Zimmer, sanfte Musik, sanftes Wiegen auf dem Arm, beruhigendes Summen/Zureden/Singen.
- Übermüdung vermeiden: Regelmäßig nach 1 bis 1,5 Stunden Wachzeit allmählich zur Ruhe und frühzeitig zum Schlafen bringen.
- Schlaf unterstützen: zum Schlafen „Pucken“ des Kindes – enges Wickeln des Babys in ein Tuch, Arme an den Körper, oder im Pucksack. Auf Überhitzung achten, keine zusätzlichen Decken.
- Zyklischer Wechsel: Einen festen Rhythmus von Aufwachen – Stillen/Fläschchen – Nickerchen – Wachphase – Schlaf anstreben.
- Wachphasen ausnutzen: Entspannte Zwiegespräche, Spielchen und Anregungen – je besser die Wachzeit, umso leichter das Einschlafen, umso geruhsamer der Schlaf.
- Kritische Schreistunden: überbrücken durch Spazierfahrten oder Spazierengehen mit Tragetuch/-sack.
- Auszeit für Mama: Ablegen des Kindes bei großer Anspannung und Erschöpfung. Erst selbst entspannen, dann das Baby beruhigen.

Weiterlesen ^[6]

Quell-URL: <https://www.babyservice.de/schreibaby>

Links

[1] <https://www.babyservice.de/schreibaby>

[2]

<https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/schreibaby&media=https://www.babyservice.de/site>
mit Ruhepol

[3] <https://twitter.com/share?text=Schreibaby%20mit%20Ruhepol&url=https%3A//www.babyservice.de/schreibaby>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyservice.de/schreibaby>

[5] <https://www.babyservice.de/printpdf/3147941>

[6] <https://www.babyservice.de/javascript%3A%3B>