

Auf den Anfang kommt es an

Babysprechstunde der Lebensberatung Trier auf der
Wöchnerinnenstation des Klinikums Mutterhaus der
Borromäerinnen

„Wie das Baby mit uns spricht“



Erkennen und Reagieren

...der Anfang einer Bindungsbeziehung

Was braucht ein Baby?

Liebevollen Kontakt mit Menschen: Das Baby braucht vertraute Gesichter und Stimmen.

Körperkontakt: Babys sind „Traglinge“, sie lieben es getragen und gestreichelt zu werden.

Zuverlässigkeit: Urvertrauen entwickelt sich, wenn jemand prompt auf die Äußerungen des Babys z.B. Schreien reagiert.

Geborgenheit & Liebe: Innigkeit entsteht, wenn jemand sich kümmert und auf die Bedürfnisse des Kindes eingeht.

Versorgung: Dazu zählen Nahrung, angemessene Kleidung, Pflege, Beobachtungen (z.B. Entwicklungsschritte) und Gesundheitsfürsorge (z.B. Vorsorgeuntersuchungen).

„Spielen“: Das Kind ist in der Wachphase offen für Zwiegespräche, Blickkontakt und Singen.

Wie spricht das Baby mit uns?

Körpersprache und Schreien → (so genannte Feinzeichen)

Feinzeichen von Offenheit und Zuwendung

- rosige Haut
- regelmäßige Atmung
- ausgeglichene Bewegung
- Blickkontakt und Lächeln
- Plappern



Feinzeichen von Stress und Überreizung

- Weg schauen, den Kopf weg drehen
- Hände spannen sich zu Fäusten
- Fleckige Haut
- Überstrecken oder mit den Armen rudern
- Blickabwendung, starrer Blick, Augen weit aufgerissen
- „Weingesicht“, grimassieren



Feinzeichen von Selbstberuhigung

- Hände zum Mund, Körper, Kopf
- Finger saugen, nuckeln,
- Hände/Füße zusammenführen
- Hände oder Füße abstützen
- Gegenstände/Personen festhalten



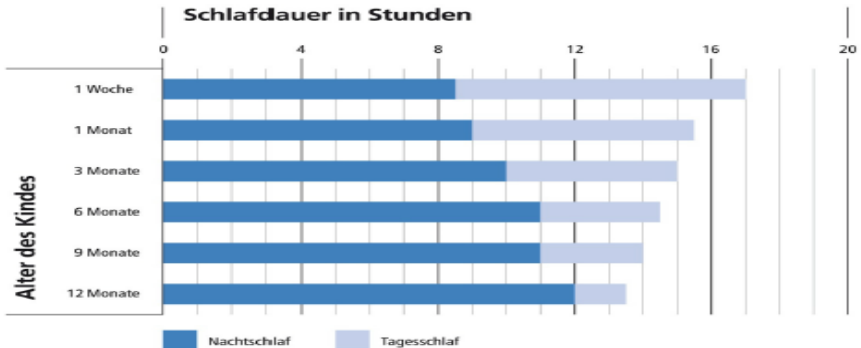
Feinzeichen von Müdigkeit

- Veränderter Gesichtsausdruck: starrer Blick, Blick wendet sich ab, Kopf weg drehen, Stirnrunzeln
- Gähnen, Augen-/ Ohrenreiben
- Halb geschlossene Augen
- Fäustchen ballen
- Reduzierte Bewegungen
- Quengeln



Babys müssen erst lernen, länger am Stück zu schlafen. Nachts aufzuwachen, ist für Babys normal. Der Tag-Nacht-Rhythmus entwickelt sich in den ersten Lebensmonaten.

Durchschnittliche Schlafzeit von Babys



(Ziegenhain, et al., 2012, S. 302)

Einschlafhilfen für Babys unter sechs Monaten:

- Ca. eine Stunde vor dem Schlafengehen ruhige Aktivitäten wählen.
- Ruhige Schlafumgebung.
- Das Schlafenster nicht verpassen, d.h. das Kind (erst) ins Bett legen, wenn es müde, aber noch nicht übermüdet ist.
- Ein regelmäßiger Tagesablauf und feste Schlafzeiten helfen dem Baby beim Einschlafen.

Einschlafhilfen für Babys ab sechs Monaten:

- Abendritual einführen – feste Rituale helfen dem Kind, sich auf das Schlafen einzustellen.
- Nicht mehr als zwei Tagesschläfchen.
- Die Wachphase vor der Nacht sollte die längste des Tages sein (ca. 4 Std.).
- Zum Schlafen sollte das Kind möglichst noch wach in sein Bett gelegt werden.

Wichtig ist:

Ausnahmen akzeptieren: Rhythmus ist gut, aber nicht um jeden Preis. Manchmal muss man den Schlaf an die aktuellen Bedürfnisse anpassen. Bleiben Sie geduldig, vertrauen Sie auch auf Ihr Gespür und darauf, dass Ihr Kind Ihnen zeigt, was es braucht!

Wann schreien Babys?

Bei unbefriedigten körperlichen Bedürfnissen:

- Hunger, Durst, Müdigkeit, Überreizung, Unwohlsein (z.B. volle Windel), Schmerzen

Bei unbefriedigten sozialen Bedürfnissen:

- Langeweile, Bedürfnis nach Anregung, Kontaktbedürfnis, unvertraute Person, fremde Umgebung

Unspezifisches Schreien

- Anpassungsstörungen nach der Geburt können ein Grund dafür sein, dass Babys bereits bei der kleinsten Irritation ohne erkennbaren Grund anfangen zu weinen.

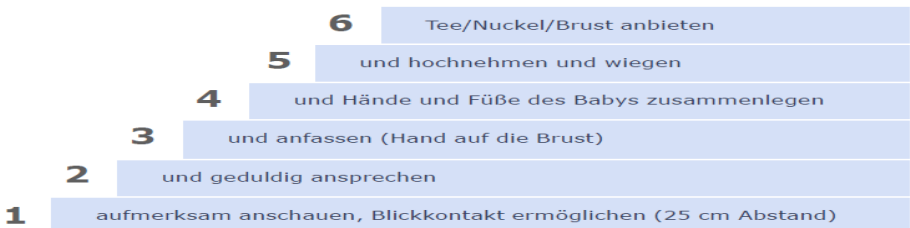
Wie kann man ein Baby beruhigen?

Wie können Eltern ein Baby dabei unterstützen, sich zu beruhigen? Die Fähigkeit des Babys, sich selbst zu beruhigen und die Hilfe durch die Eltern zur Beruhigung gehören zusammen.

Das gestufte Trösten gibt eine Orientierung zur Beobachtung wie viel Unterstützung das Baby braucht oder ob es (noch) alleine zurechtkommt. Dies ist eine sehr wertvolle Erfahrung für das Baby und ein wichtiger Aspekt hin zur stabilen Eltern-Kind-Bindung.

Sechs Stufen des Tröstens (nach Brazelton 1984)

Bieten Sie jede Stufe mindestens eine Minute an.



(Ziegenhain, et al., 2012, S.

Wichtig ist:

- Kinder reagieren sehr unterschiedlich (kein Patentrezept).
Hauptsache Sie sind da und trösten Ihr Baby.
- Sanftes Vorgehen ohne Hektik. Das Baby bestimmt das Tempo.
- Je nachdem was das Baby gerade braucht (z.B. Ruhe, Schlaf), sollte man nicht ständig etwas Neues zur Beruhigung versuchen. Probieren Sie die einzelnen Stufen etwas länger aus. Hier ist weniger oft mehr.

Tipp: Bei manchen Babys wirkt das „Pucken“ durch die feste Begrenzung sehr beruhigend.



(Jahn-Zöhrens, 2005, S.101)

Wie kann man den Tag mit einem Baby gut strukturieren?

- Regelmäßigkeit der Abläufe (Aufwachen-Stillen/Füttern-Wachphase-Schlafen legen).
- Wachphasen nutzen: Zwiegespräch mit stabiler Aufmerksamkeit, Spielen und Anregungen.
- Übermüdung vermeiden.
- Reize reduzieren: keine Überstimulation (z.B.: laufender Fernseher im Hintergrund, grelles Licht, starke Gerüche).
- Überbrückung kritischer Schreistunden oder eine Phase des ständig Trinken-Wollens (insbesondere am Abend).
Möglichkeiten: Stillen/Füttern nach Bedarf (sog. „Cluster-feeding“), Tragen im Tragetuch (Nähe, Begrenzung, Schaukelbewegung und Wärme erinnern das Baby an den Mutterleib) – Spazieren gehen - sanftes Wiegen - beruhigendes Summen – Pucken.
- Pausen für die Eltern einplanen.

Was brauchen die Eltern?

Der Übergang vom Paar zu einer Familie ist eine große Herausforderung. In der neuen Lebenssituation bleibt oftmals weniger Zeit und Energie übrig. Folgendes kann helfen:

- Verständnis für den ständigen Schlafentzug. Versuchen Sie den Schlaf wenn möglich tagsüber nachzuholen.
- Anerkennung der Leistung, die Sie tagtäglich vollbringen.
- Gelassenheit für die zunächst fehlende Struktur und Ordnung („der beste Plan ist kein fester Plan“).
- Zuversicht, dass Sie immer besser in die neuen Aufgaben und Abläufe hineinwachsen.
- Entlastung durch Unterstützung von Freunden u./o. Familie (z.B. durch Hilfe im Haushalt oder Babysitten).
- Austausch mit anderen Eltern suchen.
- Schützen Sie sich und Ihr Baby vor zuviel Besuch. Sagen Sie ruhig auch mal „Nein“.
- Klare Absprachen der Aufgabenverteilung/Freizeitgestaltung zwischen Ihnen als Eltern.
- Stützung der Paarbeziehung (geplante/reservierte Zeit für Sie als Paar).

WICHTIG:

Im Zusammenleben mit Kindern gibt es viele schöne Erfahrungen, aber auch Zeiten der Unsicherheit, des Ärgers und der Überlastung.

Sollten Sie Bedenken oder Fragen zu Ihrer neuen Rolle als Eltern, dem Baby, Kind, evtl. Geschwisterkind oder Ihrer Paarbeziehung haben, trauen Sie sich professionelle Hilfe zu holen.

Beratung kann hilfreich sein, weil es nicht immer einfach ist:

- Eltern zu sein.
- Zu wissen, was gut für das Baby/Kind ist.
- Wenn Sie sich Sorgen bzgl. der Entwicklung Ihres Babys (z.B. bei häufigem Schreien, Fütterproblemen, Schlafproblemen) machen.
- Raum für sich zu schaffen.
- Den Übergang vom Paar zu Eltern zu bewältigen.

WIR – suchen mit Ihnen gemeinsam nach Erklärungen und Lösungen

Kontakt:

Beratung für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern

(„Babysprechstunde“)

Ansprechpartner:

Ursula Günther (Dipl. Psych.), Sabine Meier (Dipl. Sozialpäd.)

LEBENSBERATUNG
TRIER



Kochstr. 2
54290 Trier
Tel.: 0651/75885

Internet: www.trier.lebensberatung.info
Email: sekretariat.lb.trier@bistum-trier.de
Online-Beratung: www.online.lebensberatung.info

Lebensberatung Hermeskeil:	Tel: 06503/6031
Lebensberatung Saarburg:	Tel: 06581/2097
Lebensberatung Bitburg:	Tel: 06561/8987
Lebensberatung Gerolstein:	Tel: 06591/4153
Lebensberatung Wittlich:	Tel: 06571/4061

Literaturverzeichnis:

Jahn-Zöhrens, U. (2005). Babys 1.Jahr. Stuttgart, Hrsg.: Bund Deutscher Hebammen: Trias-Verlag.

Ziegenhain, U., Gebauer, S., Künster, A. K., Thurn, L., Backes, S. & Reichle, B. (2012). Auf den Anfang kommt es an. Mainz: Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

Anmerkung: Soweit nicht anders gekennzeichnet, wurden die verwendeten Bilder aus diesem Elternkurs entnommen.