

ANJA CONSTANCE GACA | SUSANNE MIERAU

MEIN SCHREIBABY

VERSTEHEN UND BEGLEITEN



Der geborgene Weg
für High-Need-Babys

THEORIE

Ein Wort zuvor 5

WARUM SCHREIEN BABYS? 7

Die Bedürfnisse eines Babys 8

Wann Babys weinen 8

Kinder unterscheiden sich 9

Der schwierige Weg zum Verstehen
des Kindes 12

Mein Baby spricht eine andere
Verhaltenssprache 13

Das (Er)Leben im Mutterleib 16

Sinneswahrnehmungen 16

Alle Babys sind physiologische
Frühgeburten 19

Einige Worte zum Verwöhnen 22

Babybedürfnisse müssen erfüllt
werden 23

Selbstregulation lernen durch
Fremdregulation 24

Babys Bedürfnis nach sicherer
Bindung 26

Vom Schreien und »Schreienlassen« 28

Wenn das Weinen nicht zu
stoppen ist 29

PRAXIS

DAS BABY MIT STARKEN BEDÜRFNISSEN 33

Ursachensuche: die ärztliche Abklärung 34

Eine wichtige Basis: Vertrauen 34

Was fehlt meinem Kind? 38

Hat das Baby Schmerzen? 38

Drei-Monats-Koliken – gibt es sie
wirklich? 40

Gedeihstörungen 43

Hindernisse beim Stillen 43

Zu früh geboren 44

Eine Herausforderung für Eltern
und Kind 45

Eine schwere Geburt 48

Eltern und Baby brauchen Zeit
zum Verarbeiten 49



Mögliche Störungen	52	Versagensgefühle bewältigen	80
Regulationsstörungen	53	Elterliche Kraft ist nicht verhandelbar	80
Überforderte Sinne: sensorische			
Integrationsstörung	54	Eltern mit besonderen Herausforderungen	84
Hochsensibilität – erhöhte		Allein oder getrennt erziehend	84
Empfindsamkeit	55	Belastungen für die Psyche	85
Entwicklungsfrustration	57	Geschwisterkinder	86
Überstimulation	57	Auf alle Bedürfnisse schauen	87
Jedes Kind ist anders – die Temperamente	58	KONKRETE HILFEN FÜR SCHREIENDE BABYS	91
Bedürfnisse werden unterschiedlich geäußert	59		
Schreien – auch eine Sache des Temperaments	60	Beobachten – verstehen – handeln	92
DIE BEDÜRFNISSE DER ELTERN	63	Babys in den ersten drei Lebensmonaten	94
Eltern sein – eine ganz neue Erfahrung	64	Babys von drei bis sechs Monaten	110
Nicht nur das Baby wird geboren – auch wir Eltern	65	Babys von sechs bis neun Monaten	116
Der Anspruch, gute Eltern zu sein	66		
Als Eltern setzen wir andere		Babys von neun bis zwölf Monaten	120
Prioritäten	68		
Eltern sein und Partner bleiben	69		
Und wo bleibe ich? – Selbstfürsorge	70		
Unterstützung im Familienalltag	72	<hr style="border: 1px solid purple;"/> SERVICE <hr style="border: 1px solid purple;"/>	
Von der Großfamilie zur Kleinfamilie	72	Bücher, die weiterhelfen	122
Neue Freundschaften knüpfen	74	Adressen, die weiterhelfen	123
Lassen Sie sich helfen	79	Register	125



WARUM SCHREIEN BABYS?

ALLE BABYS SCHREIEN, ABER MANCHE MEHR ALS ANDERE.
WICHTIG IST ZUNÄCHST ZU VERSTEHEN, WARUM BABYS
ÜBERHAUPT SCHREIEN UND WARUM WIR UNS NICHT AM
SCHREIEN, SONDERN AM BEDÜRFNIS DAHINTER
ORIENTIEREN SOLLTEN.

Die Bedürfnisse eines Babys.....	8
Das (Er)leben im Mutterleib.....	16
Einige Worte zum Verwöhnen.....	22
Vom Schreien und »Schreienlassen«.....	28

ANZEICHEN: WARUM WEINT MEIN BABY?

Anhand der Anzeichen, die im Folgenden beschrieben werden, können Sie das Verhalten Ihres Babys etwas näher eingrenzen und bekommen Anhaltspunkte, welche Ursache dem heftigen Weinen zugrunde liegen könnte. Dies dient nicht dazu, eine Diagnose zu stellen. Das Verstehen des Weinens ist jedoch bereits ein erster Schritt zur Hilfe. Im letzten Kapitel dieses Buches (► siehe Seite 94 ff.) finden Sie weitere konkrete Hilfen.

SCHMERZEN UND ANDERE KÖRPERLICHE URSACHEN

- Das Schreien tritt akut auf, oft in hoher Tonlage bleibend. Der ganze Körper ist stark angespannt.
- Die Schreiphasen treten in erkennbarem Zusammenhang mit der Nahrungsaufnahme auf.
- Das Kind zeigt keine Sättigungszeichen und vermittelt nach den Mahlzeiten einen unzufriedenen Eindruck.
- Wenn das Baby in einer bestimmten Position gehalten wird, lässt es deutlich erkennen, dass es sich unwohl fühlt, und fängt an zu weinen.
- Das Baby hat auffällige trockene oder gerötete Hautstellen, die auf eine Unverträglichkeit hinweisen könnten.
- Das Baby zeigt Krankheitssymptome und weint kläglich und jammervoll, oft in tieferer Tonlage.

SENSIBLES TEMPERAMENT

- Das Baby ist sehr schreckhaft, zum Beispiel bei lauten Geräuschen.
- Das Baby findet nach aufregenden Tagen schlecht in den Schlaf.
- Es reagiert sensibel auf Stimmungen der Erwachsenen.
- Es mag keine großen Veränderungen.
- Es reagiert sehr empfindlich auf nasse, kratzende oder einengende Kleidung.
- Auch Massagen und enges Tragen können es irritieren.

SCHWERE GEBURT

- Ihr Geburtserlebnis war körperlich und emotional sehr belastend. Das Ereignis beschäftigt Sie auch weiterhin sehr und löst traurige oder sogar beängstigende Gefühle in Ihnen aus.
- Sie haben sich während der Geburt nicht gut begleitet oder verstanden gefühlt.

- Ihr Baby ist zu früh oder sehr plötzlich zur Welt gekommen.
- Es gab unerwartete Komplikationen bei der Geburt.
- Das Kind zeigt körperliche Symptome: Hämatome am Kopf, Überstrecken des Körpers nach hinten, Asymmetrien (Schiefhaltung des Kopfes und des Rumpfes), abgeplatteter Hinterkopf, Kopfhaltung und Kopfdrehschwäche.
- Es gab nach der Geburt eine Trennung von Ihrem Kind, etwa weil es medizinisch versorgt werden musste.

FEHLENDE HÜLLE

- Das Baby schreckt aus dem Schlaf auf und beginnt zu weinen.
- Es wirkt ohne Körperkontakt haltlos.
- Beim Ausziehen und Wickeln ist es unruhig und gestresst.
- Das Baby wird ruhiger, wenn es eng am Körper getragen oder gepuckt wird (► siehe Seite 96 und 98 f.).
- Es zeigt einen stark ausgeprägten Moro-Reflex (► siehe Seite 95).
- Das Baby schläft am besten beziehungsweise ausschließlich im Körperkontakt.



Das Verlangen des Kindes nach engem Körperkontakt ist vor allem ein Zeichen dafür, dass es sich nach der Hülle der Gebärmutter zurücksehnt.

Schreien – auch eine Sache des Temperaments

Das vermehrte Schreien Ihres Babys kann also auch einfach dem individuellen Temperament geschuldet sein. Das bedeutet nicht, dass Ihr Kind deshalb die ganze Kindheit lang seine Bedürfnisse lautstark anmelden oder seinen Stress durch Schreien äußern wird. Aber vielleicht werden Sie später feststellen, dass Ihr Kind besonders gut und klar seine Meinung sagen und für sich eintreten kann – wer weiß?

Auch wir Eltern bringen unser eigenes Temperament mit. Vielleicht sind auch Sie und Ihr Partner zwei recht verschiedene Charaktere. Das bereichert eine Beziehung, ist aber manchmal nicht ganz einfach. Und auch in

der Beziehung zu Ihrem Kind werden Sie möglicherweise immer wieder feststellen, dass da zwei ganz schön unterschiedliche Temperamente aufeinanderprallen.

Das Temperament ist nicht Erziehungssache

Wer rechnet als eher introvertierter Mensch schon unbedingt damit, dass ausgerechnet das eigene Kind mit einem ausgeprägt extrovertierten Temperament durchs Leben gehen wird? Aber betrachten Sie diese Unterschiedlichkeit eher als Entlastung. Es ist viel weniger das, was Sie tun, als das, was Ihr Kind mitbringt, entscheidend dafür, wie es sich verhält. Der Umstand, dass Ihr Baby gerade so häufig weint, kann also durchaus einfach an seinem Temperament liegen.

WICHTIG

ERWARTUNGEN AN DAS (UNGEBORENE) KIND

Es ist normal, dass Eltern bestimmte Erwartungen an ihr Baby haben. Sind sie aber zu strikt, besonders in Bezug auf das Verhalten, führt das langfristig oft zu Problemen. Untersuchungen haben gezeigt, dass die Kenntnis des zukünftigen Geschlechts des Kindes zu einer unterschiedlichen Ansprache des Kindes im Bauch führen kann: So werden geschlechtsspezifische Vorstellungen auf

das Kind übertragen, die wahrscheinlich wenig mit seinem tatsächlichen Temperament und seiner zukünftigen Entwicklung zu tun haben oder sich später als falsch herausstellen. Wenn Sie schwer mit dem Temperament Ihres Kindes zu recht kommen, weil es ganz anders ist als ihr eigenes oder anders als erwartet, hilft eine professionelle Unterstützung in Form einer Familienberatung.



Jedes Kind ist eine einzigartige Persönlichkeit. Wenn Eltern ihr Baby so lieben und annehmen, wie es ist, machen sie ihm damit ein kostbares Geschenk.

Jedes Kind ist einzigartig

Das vermehrte Weinen ist die momentane Art und Weise Ihres Kindes, seine Bedürfnisse zum Ausdruck zu bringen: Möglicherweise hat es Gebärmutterheimweh (► siehe Seite 18 f.) und kann so vielleicht am besten Stress abbauen.

Auch später sind die Ausdrucksweisen von Kindern ganz verschieden. In der Kindheit gemachte Erfahrungen und auch die Erziehung beeinflussen zwar ein Kind, doch das Wesen seines Charakters wird sich immer zeigen. Als Eltern hilft es uns, diese Verschiedenartigkeit einfach anzuerkennen und vor allem immer wieder den Fokus darauf zu lenken, welche wunderbaren und einzigartigen Eigenschaften das Temperament *dieses* Kindes mit sich bringt. Es gibt in der EL-

ternschaft keine Patentrezepte, die sich auf alle Kinder übertragen lassen. Deshalb ist es am wichtigsten, *unser* Kind kennenzulernen und genau so zu lieben, wie es ist.

» Der einzige Weg für ein Baby, unerträgliche Spannung zu entladen, liegt darin, zu schreien. Schreien ermöglicht die Lösung der Spannung.«

SHEILA KITZINGER

TIPP

SO MACHEN SIE SICH DAS LEBEN LEICHTER

Nutzen Sie auch die Möglichkeiten der modernen Medien, um sich den Alltag zu erleichtern: Lassen Sie sich Einkäufe nach Hause liefern, bestellen Sie online. Vielfach kann man sogar gesunde Mutter-Kind-Biokisten mit Obst und Gemüse online bestellen. Nutzen Sie Apps, um in Aufgabenlisten dem Partner oder den Freunden mitzuteilen, was Sie brauchen. Bestellen Sie Pizza, statt aufwendig zu kochen. Vereinfachen Sie überall da, wo es möglich ist – zumindest für die ersten Wochen und Monate mit Ihrem Baby.

Und wo bleibe ich? – Selbstfürsorge

Das, was Sie gerade jetzt für Ihr Kind tun, ist überaus wichtig. Es ist tatsächlich wichtiger als alles andere. Ihr Baby mit hohen Bedürfnissen hat Sie sich als Eltern ausgesucht in dem festen Vertrauen, dass Sie die perfekten Eltern für seine Begleitung sind. Und das sind Sie auch.

Damit Sie diese anstrengende Aufgabe bewältigen können, ist es ganz wichtig, dass

Sie gut auf Ihre eigenen Bedürfnisse achten. Wir reden nicht davon, dass Sie zweimal die Woche abends ins Kino gehen sollen – das ist für die meisten Eltern in der Babyzeit unrealistisch. Doch Sie können und sollten sich im Alltag Ihre kleinen Inseln der Erholung schaffen. Dafür braucht es Unterstützung – Näheres hierzu im nächsten Kapitel (► siehe Seite 72 ff.).

Statt Energie zu vergeuden – mit den Kräften haushalten

Aber auch wenn Sie gerade allein mit Ihrem Baby sind, sollten Sie bewusst die Momente wahrnehmen, in denen Sie etwas Kraft tanken können.

Damit kommen wir wieder zu den Prioritäten. Es ist viel wichtiger, dass Sie die Tasse Tee in Ruhe trinken, wenn sich die Gelegenheit dazu ergibt, als dass Sie hektisch den selbst gebackenen Kuchen verschlingen. Die Teepause stärkt Sie als Mutter. Der selbst gebackene Kuchen für Ihren Besuch verstärkt höchstens die oft leider unrealistischen Vorstellungen, die viele Menschen von einem Leben mit Baby haben.

Umgeben Sie sich mit Menschen, die Ihnen guttun

Je nachdem, wie lange Sie schon Ihr Baby mit hohen Bedürfnissen begleiten, haben Sie das Prioritätensetzen vermutlich schon an vielen Stellen umgesetzt. Denn Ihr Kind fordert Sie so sehr, dass es gar nicht anders

möglich ist. Menschen, die keine wirkliche Idee vom Alltag mit einem Schreibaby haben, können oft nicht nachvollziehen, weshalb gerade so wenig andere Dinge in Ihrem Alltag Platz haben. Wenn Sie das Gefühl haben, auch nach der Schilderung Ihrer Situation kein Verständnis zu erfahren, sollten Sie etwas auf Abstand gehen.

Halten Sie sich lieber an die Menschen, mit denen Sie sich wohlfühlen. Negative Kritik schwächt uns als Eltern nur. Verständnis und Zuspruch aber geben Kraft. Gerade in Krisenzeiten brauchen Eltern viel positive Unterstützung.

Überprüfen Sie deshalb für sich, welche Begegnungen Ihnen guttun. Das gilt auch, wenn Sie online in Foren oder in Sozialnetzwerken unterwegs sind.

TIPP

LASSEN SIE SICH AUFGABEN ABNEHMEN

Es gibt eine ganze Reihe von Aufgaben, die Sie ohne Weiteres an Familienangehörige oder Freunde delegieren können, zum Beispiel:

- Essen bringen oder vorkochen
- Einkäufe und andere Besorgungen erledigen
- Geschwisterkinder betreuen
- Das Baby zeitweise auf den Arm nehmen
- Wäsche waschen, putzen und andere Hausarbeiten



Lassen Sie sich nicht von vermeintlichen Pflichten diktieren, sondern denken Sie auch an Ihre eigenen Bedürfnisse. Legen Sie regelmäßig Pausen ein, um neue Kräfte zu tanken.

BABYS BEDÜRFNISSE VERSTEHEN UND DARAUF EINGEHEN

Wenn ein Baby häufiger schreit als andere, hat es besonders starke Bedürfnisse. Dafür kann es verschiedene Gründe geben. Für die Eltern ist das eine große Herausforderung.



- **Beobachten – Verstehen – Handeln** sind die drei Eckpfeiler für eine wirksame Beruhigung des Babys.
- Mit einem **Tagesprotokoll** können Sie die Ursachen des Weinens leichter ergründen.
- Viele **alltagspraktische Tipps** helfen Ihnen einen entspannteren Weg mit ihrem »Schreibaby« zu finden.

»Feinfühlig und leicht verständlich schreiben die Autorinnen über bedürfnisstarke Babys und zeigen Wege auf, dem langanhaltenden Weinen liebevoll zu begegnen.

Ich empfehle dieses Buch allen jungen Eltern.«

Katja Seide, Sonderpädagogin und Autorin

WG 467 Säuglinge
ISBN 978-3-8338-6558-9



9 783833 865589



www.gu.de

G|U