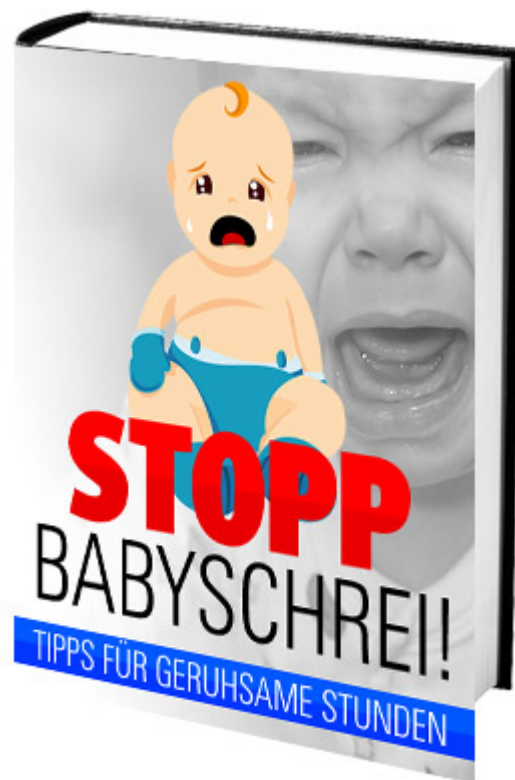


STOPP BABYSCHREI!

Tipps für geruhsame Stunden



**Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder
ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige
Veröffentlichungen sind
ohne die schriftliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.**

Beachten Sie bitte bei diesem eBook:

Alle hier genannten Tipps, Empfehlungen und Hilfen für das Schreib-Baby sind Orientierungshilfen. Sie dienen lediglich dem Zwecke der Aufklärung und Bildung. Sie ersetzen auf keinen Fall die Beratung durch einen Arzt oder andere Fachleute wie z.B. Hebammen, Psychologen oder Physiotherapeuten.

Der Inhalt versteht sich deshalb nicht als Ersatz für eine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Holen Sie bei allen Fragen immer auch den Rat Ihres Arztes oder anderen geschulten medizinischen Fachpersonals ein.

Als Leserin und Leser dieses eBooks, möchten wir Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keine Erfolgsgarantien oder Ähnliches gewährleistet werden kann. Auch kann keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen oder anderen Lesern im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Buches entstehen, übernommen werden.

Der Leser ist für die aus diesem Buch resultierenden Ideen und Aktionen (Anwendungen) selbst verantwortlich.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort: Machen Sie sich auf Einiges gefasst!	4
Ab wann ist ein Säugling ein Schrei-Baby?	6
Wie entwickelt sich Baby-Geschrei?	8
Ein Kind schreit und das andere nicht – warum?	9
Konkrete Ursachen	9
Die Anamnese zur Diagnose	11
Schrei-Ursache Misshandlung?	12
Stress als Grund für Schreien?	12
Schwierigkeiten bei der Geburt	13
Positive Folgen von Schreien	15
Was ist ADHS?	16
Haben Sie Nerven wie Drahtseile?	17
Machen Sie sich einen Plan gegen das Schreien!	17
Gehen Sie dem Schreien auf den Grund!	18
Tagebuch führen	19
Risikofaktor Schreien?	19
Ihr Spickzettel gegen das Schreien	20
Was hilft erst mal gegen das Schreien?	22
Selbsthilfegruppen	23
Anti-Schrei-Geheimtipps	24
Schlusswort	45

Vorwort: Machen Sie sich auf Einiges gefasst!

Ein Baby ist wie ein neues Leben. Es verändert den bisherigen Rhythmus total. War der Weg dorthin in neun Monaten Schwangerschaft schon anstrengend genug, so kann der neue Erdenbürger erstmal nicht nur Freude bringen. Manchmal verzweifeln unerfahrene Jung-Eltern daran. Sie stehen plötzlich vor Problemen und schwierigen Anforderungen, denen sie in ihrem bisherigen Leben nie begegnet waren. Nächtelang schlagen sie sich um die Ohren, weil ihr „Wonneproppen“ schreit und schreit. Sie unternehmen alles, um ihr Kind ruhig zu stellen – aber vergebens. Und schnell glauben die jungen Eltern, mit ihrem Baby stimme etwas nicht. Sie machen sich Sorgen, ob es vielleicht ernsthaft erkrankt sei. Und dann stehen sie vor einem Rätsel, wenn der Arzt den „Schreihals“ untersucht hat und nichts feststellen konnte. „Machen Sie sich keine Sorgen. Es ist alles ok. Ihr Baby hat vielleicht Blähungen“, bekommen Sie dann zu hören. Und was fangen die Eltern nun damit an?

Eine Zahl ist in diesem Zusammenhang ganz interessant: In Deutschland kommen dreißig Prozent der Kinder mit Kaiserschnitt zur Welt. Man mag über die Gründe diskutieren. Viele meinen, das sei so zwischen Montag und Freitag im Klinikalltag geplant. An Wochenenden hole man halt nicht gern ein Baby zur Welt. Nun gut, das ist eine Betrachtung.

Und Gynäkologen berichten aus ihrer Praxis, dass die meisten Schrei-Babys mit Problemen geboren worden seien: Saugglocke, Steißlage, Mehrlingsgeburten, Steißlage, Kaiserschnitt, Zangengeburt, extrem langer Geburtsvorgang und so weiter. Das alles stellen Traumata für die Neugeborenen dar. Aber nicht jede Problemgeburt entwickelt sich hinterher zum Schreihals.

Es hilft ihnen keiner, mit dem Phänomen des Schrei-Babys klarzukommen. Dreißig Prozent der Neugeborenen schreien unbändig, manche auch schon vom ersten Tag an. Kinderärzte haben wenig Zeit und geben vielleicht zwischen Tür und Angel noch den einen oder anderen gut gemeinten Beruhigungs-Tipp. Dass aber erstmal die Ursache des Schreiens herausgefunden werden muss, darauf kommen die Wenigsten. Der spontane Hinweis auf Blähungen ist nur eine von vielen Möglichkeiten. Was aber, wenn den Säugling etwas anderes quält?

Erwachsene kann man leicht untersuchen: Da tastet der Mediziner mal den Bauch ab, schaut sich mit Ultraschall einzelne Organe genauer an und fragt vor allem den Patienten. Abgesehen davon, dass Kinderärzte solche Möglichkeiten kaum haben, können sie den kleinen Schreier auch nicht befragen. In ihrer Not greifen die Eltern oft in eine große Trickkiste von Behandlungsmöglichkeiten: Sie schaukeln und wickeln, streicheln und summen Liedchen, geben Tees oder baden das Baby – und alles hilft dann nicht. Was nun?

Dieses eBook gibt jungen Eltern nun eine gezielte Hilfe an die Hand, die Ursachen fürs Schreien erst einmal herauszufinden und dann dagegen gezielt etwas in sanfter Form zu unternehmen. Denn ein wochenlanges oder gar monatlanges Schreien kann ganz schön nerven und an den Rand der eigenen Erschöpfung und Verzweiflung bringen.

Ab wann ist ein Säugling ein Schrei-Baby?

Für die Definition des Schrei-Babys gibt es eine so genannte wissenschaftlich gefundene Dreier-Regel (rule of threes): Ein Baby muss demnach drei Wochen lang an mindestens drei Tagen in der Woche über drei Stunden lang schreien. Dazu kommt noch die Unstillbarkeit der Schrei-Attacken: Nichts hilft wirklich, und das Baby schreit anhaltend durch, kriegt sich gar nicht mehr ein und verschluckt sich dabei auch noch, wird puterrot im Gesicht vor lauter Schreien. Alle Ihre Bemühungen bringen nichts. Ihr Kind schreit einfach – für Sie grundlos – weiter.

Ab diesem Zeitpunkt haben die gestressten Eltern einen echten Schreihals. Dabei wissen die Wenigsten, dass das Schreien bei einem Baby erstmal zum ganz normalen Alltag gehört. Denn wie soll es sich auch sonst artikulieren, wenn die Windeln voll sind, sie Hunger haben oder ihnen ein Bäuerchen quer liegt. Manchmal suchen sie mit Schreien auch nur einfach die Zuwendung der Mutter, körperliche Wärme und wohliges Streicheln. Sie liegen ja die ganze Zeit nur in ihrem Bettchen, während wir Erwachsene mit allen möglichen Dingen beschäftigt sind. Oder etwas unternehmen, aufrecht gehen, kochen oder uns in der Badewanne erholen.

Letztendlich beurteilen einige Mediziner das exzessive Schreien auch medizinisch als „Krankheitswert“ – je nach subjektiv erlebter Belastung des Babys und der Eltern. Danach ergreift man dann auch eine entsprechende Therapie.

Die moderne Medizin ist allerdings heutzutage weit weg davon, das Schrei-Baby als Krankheit zu definieren. Überwiegend wird jetzt davon gesprochen, dass es sich bei Schrei-Babys um ein Beziehungsproblem

Kind-Eltern handelt (mit der medizinischen Einordnung als **Anpassungsstörung**: F 43.2 im international verbindlichen medizinischen Klassifizierungssystem ICD-10).

Man muss sich das einmal plastisch vorstellen: Junge Eltern bekommen zum ersten Mal ein Kind. Sie wissen oft nicht, wie sie damit umgehen sollen, machen einiges falsch und sind schlichtweg erstmal überfordert. Irgendwann sind sie auch genervt, und das überträgt sich aufs Kind. Das kleine Würmchen merkt das – und schreit dagegen an. Dann setzt sich ein quälender Kreislauf in Gang. Das Kind schreit, verschluckt sich, pumpt dadurch Luft in seinen Bauch und bekommt dazu auch noch Blähungen. Gepaart mit vielleicht falscher Ernährung kommt es hier zu einem sich potenzierenden negativen Kreislauf. Es muss nicht immer so sein. Aber die überwiegende Zahl medizinischer Studien und Beobachtungen deutet auf diesen Weg stark hin. Insofern ist der Begriff der Dreimonats-Kolik mit Vorsicht zu sehen, weil in der Folge der 1954 gestarteten Untersuchungen ganz andere Beobachtungen gemacht wurden. Einige Mediziner sprechen gar bei der Drei-Monats-Kolik von einer Fehlinterpretation. Sie ist auch heute nicht in der international gültigen medizinischen ICD-Klassifikation, nach der alle Krankheitsbilder einzusortieren sind, zu finden. Sie mag manchmal auch heute noch gelten. Doch die Ursachen fürs Schrei-Baby sind vielschichtiger. Jeder Fall muss individuell untersucht und behandelt werden.

Heute definiert insbesondere die deutsche Kinder- und Jugendpsychiatrie das exzessive Schreien als ein Leitsymptom der Regulationsstörung im Säuglingsalter: eine für das Alter und den Entwicklungsgrad des Säuglings außergewöhnliche Schwierigkeit, sein Verhalten in gleich mehreren Bereichen entsprechend zu lösen: Schlafen, Hunger, Füttern, Windeln wechseln, Bauchschmerzen,

Zuneigung, Trost, angenehmes Liegen, Wahrnehmung der Umgebung und so weiter.

Wie entwickelt sich Baby-Geschrei?

Schrei-Babys leiden an dauerhaften, unstillbaren Unruhe- und Schreiattacken. Sie kommen wie aus heiterem Himmel ohne einen ersichtlichen Grund. Alle bisherigen Beobachtungen ergaben, dass ein solches exzessives Schreien meist um die zweite Lebenswoche herum beginnt. In der Regel hört das etwa nach drei bis vier Monaten wieder auf.

Das anfallsartige Schreien der Babys wechselt sich dabei mit Unruhe ab. Bis zur sechsten Lebenswoche nehmen Heftigkeit und Häufigkeit zu. Meist legt sich das dann wieder bis zum dritten Lebensmonat. Doch vier Prozent aller betroffenen Babys schreien bis zum sechsten Monat weiter, selten sogar noch länger.

Das Schreien selbst äußert sich in unstillbaren, rhythmischen Schrei-Attacken ohne erkennbaren Grund. Man sagt im Volksmund: Die Kinder kriegen sich nicht mehr ein. Sie schreien unbändig weiter und ringen dabei nach Luft. Sie reagieren auf nichts mehr. Im Gegenteil: Sie schreien dann eher noch heftiger.

Ein weiteres Merkmal des Schreiens ist: Es tritt häufiger am Abend auf. Grund dafür ist eine Überreizung des Säuglings gegen Abend, weil bei kurzen Schlafphasen (etwa weniger als 30 Minuten) über den Tag verteilt gegen Abend eine Übermüdung des Säuglings mit Überreizung auftritt.

Ein Kind schreit und das andere nicht – warum?

Es ist schon verrückt. Das eine Baby schreit sich die Seele aus dem Leib, und der andere Säugling ist so pflegeleicht, dass es schon unheimlich wirkt. Es ist fast so ungerecht verteilt wie beim Essen. Der eine muss streng haushalten, um sich keinen Rettungsring anzufressen. Ein anderer kann ständig über die Stränge schlagen und nimmt trotzdem keinen Gramm zu (obwohl er es gerne möchte!). Woran liegt das? Was sind die Ursachen des Schreiens?

Dabei ist das gar nicht mal so selten, wie wir in der Einleitung bereits beschrieben haben. Und es muss auch nicht unbedingt negativ sein sowie Spätfolgen in der Entwicklung nach sich ziehen.

Konkrete Ursachen

Wir haben bereits von den Theorien der Drei-Monats-Koliken gehört und dabei festgestellt, dass es eine Variante von vielen sein kann. Aber abgesichert ist das auch nicht. Der kleine Schreihals kann ja nicht sagen, wo der Schuh drückt. Allenfalls kann der Kinderarzt die Magen- und Darmgegend nach Geräuschen abhören. Wenn es zu sehr blubbert, kann das Baby unter Blähungen leiden.

Die Forschung auf diesem Gebiet ist leider bis heute noch nicht zu einem klaren Ergebnis darüber gekommen, was **die** Ursache des Schreiens ist – oder sind es doch mehrere? Aber warum schreien dann alle diese Babys etwa drei Monate lang oder gar länger? Manche vermuten, was aber nicht bewiesen ist, dass es sich um Koliken (Magen-/Darmkrämpfe) handelt. Aber man mag nicht das drei Monate

anhaltende Schreien immer nur auf Blähungen im Magen-/Darm-Trakt zurückführen. Die Ursachen des Schreiens im Baby-Alter haben jedoch gleich mehrere Gründe. Keine davon ist jedoch – leider – allgemein akzeptiert.

Ursache kann demnach auch eine gestörte Beziehung Eltern/Kind sein, etwa dann, wenn die jungen Eltern überfordert und müde sind. Die Gereiztheit überträgt sich aufs Kind. Man spürt es förmlich knistern. Babys spüren das schon im Mutterleib, wenn etwas nicht stimmt und die Schwangere Probleme wälzt. Umso deutlicher merkt es der Säugling, wenn die Jungeltern nicht harmonieren.

Denn man hat vielfach beobachtet, dass das Schreien eines Babys letztendlich auch die Kommunikation der Eltern mit ihrem Kind zunehmend stört beziehungsweise sogar belastet. Vor allem die Mutter ist total überfordert, ja manchmal verzweifelt und gereizt. Sie gibt beispielsweise dem Baby hektisch die Flasche, hat keine Geduld beim Säugen oder vergisst die Streicheleinheiten fürs Neugeborene. Und nicht jeder hat die guten Nerven, exzessives Schreien auch auszuhalten.

Wir sehen also, Schreien hat nicht unbedingt nur etwas mit dem Kind zu tun. Es ist ein interaktives Handeln mit Aktion und Reaktion zwischen Eltern und Kind. Natürlich sind die gestressten Eltern daran auch beteiligt. Es ist nicht nur Sache des Kindes oder allein bei ihm begründet.

Um hier gleich einen **Lösungsansatz** zu vermitteln, sei folgendes gesagt: Die Aufklärung der Eltern ist erstmal ungeheuer wichtig. Deshalb sollten alle Kinderärzte und Entbindungskliniken sowie sonstige Beratungsstellen dies als Standardprogramm für junge Eltern

automatisch mit in ihrem Programm haben. Heute weiß man gottlob um diese Zusammenhänge und kann darauf besser reagieren. Vielfach ist das auch schon Bestandteil der Schulungen vor der Geburt.

Als nächstes müssen Eltern darüber aufgeklärt werden, wie sie auf Schreien am besten reagieren – am günstigsten schon, bevor Schrei-Attacken beginnen. Eine verständnisvolle Eltern-Kind-Kommunikation kann auch trainiert werden. Sie wird in Schwangerschafts- und Geburtsvorbereitungskursen etwa in den Volkshochschulen vermittelt.

Natürlich kann das Schreien auch ganz andere Gründe haben: etwa echte Erkrankungen oder organische Veränderungen wie einen Herzfehler. Das Baby kann ernsthaft krank sein und Fehlfunktionen im Organismus wie Nierenschwäche haben, was man rein äußerlich nicht sieht. Deshalb muss ein Schrei-Baby gründlich untersucht werden. Geben Sie sich nicht voreilig mit oberflächlichen Diagnosen wie Dreimonats-Koliken zufrieden. Gehen Sie der Sache auf den Grund.

Die Anamnese zur Diagnose

Ein Arzt wird in der Regel auch eine so genannte Anamnese erstellen, also die Vorgeschichte ergründen. Was ist passiert? Wie hat sich das Schreien entwickelt? Welche Nahrung bekommt das Kind wann? In welchem Zusammenhang treten die Attacken auf? Wie ist das Kind geboren worden? Was unternehmen die Eltern bei Schrei-Attacken? Im Zweifel sollten betroffene Eltern immer auch eine ärztliche Zweitmeinung einholen, etwa in einer Kinderklinik, die auf breitere Erfahrung mit solchen Problemen zurückgreifen kann.

Schrei-Ursache Misshandlung?

Und dann kommt leider noch eine weitere Möglichkeit hinzu: Ist das Kleinkind etwa misshandelt worden? Haben Eltern oder Elternteile überreagiert oder schlichtweg die Nerven verloren? Manchmal rasten gerade Ehemänner oder Freunde aus, die mit dem exzessiven Schreien überhaupt nicht zurechtkommen. Manchmal geschieht das auch hinter dem Rücken der Mutter. Deshalb prüfen Ärzte auch den Säugling rein äußerlich auf Verletzungsspuren, etwa auf Hämatome (Blutergüsse) oder andere Verletzungen wie Knochenbrüche. In solchen Fällen wird dann sofort das Jugendamt meist automatisch informiert. Häufige Ausrede: Das Baby ist vom Tisch gefallen oder hat sich irgendwie selbst verletzt. Wie dem auch sei: Verletzungen im Säuglingsalter sind ungewöhnlich und sollten hinterfragt werden.

Stress als Grund für Schreien?

Andere Theorien weisen Probleme im sozialen Umfeld als Ursache fürs Schreien eher zurück. Auch Beziehungsprobleme in der Partnerschaft nach der Geburt taugen demnach wenig, um als Grund fürs unstillbare Schreien herzuhalten. Exzessives Baby-Geschrei muss andere Ursachen haben.

Es gibt eine andere Theorie. Stress während der Schwangerschaft, seelische Belastungen der werdenden Mutter – etwa in Folge einer ungewollten Schwangerschaft – übertragen sich so nachhaltig aufs Kind, dass dieses nach der Geburt darauf mit Schrei-Attacken reagiert. Hier gibt es verschiedene Gründe: Beziehungsprobleme, finanzielle Sorgen, Stress mit der Organisation einer eigenen Wohnung, Job-

Verlust, Ausbildungsabbruch – eine junge Schwangere ist oft enormen Konflikten ausgesetzt. Auch Probleme in der Partnerschaft infolge einer nicht geplanten Schwangerschaft sind Gründe. Manche junge Mutter steht hier vor reiner Existenzangst. Und dann ist es nur allzu normal, wenn sich das auch aufs Baby überträgt. Das Baby kann auch Ablehnungsgefühle entwickeln, etwa wenn es ungewollt war, die Mutter an Abtreibung gedacht hat oder das Baby gar zur Adoption freigegeben ist.

Schwierigkeiten bei der Geburt

Die Mutter hatte eine **Sturzgeburt**. Das Baby hatte ungewöhnliche **lange im Geburtskanal** kämpfen müssen – manchmal bis zu zwölf Stunden und mehr. Dabei ist es zur Unterversorgung und zum Sauerstoffmangel gekommen. Das Baby muss mit der **Saugglocke** oder der **Zange** geholt werden. Die **Nabelschnur** hat sich **um den Hals** des Ungeborenen gewickelt. Das Kind liegt in **Steißlage**. Die werdende Mutter musste **Medikamente** einnehmen. Es handelte sich um eine **Problemgeburt**, weil die Mutter schon relativ alt war oder aus anderen Gründen. Die **Wehen** setzten **zu früh** ein und mussten mit Medikamenten gestoppt werden. Manche Mütter **liegen** einen erheblichen Teil ihrer **Schwangerschaft** im Krankenhausbett unter ärztlicher Kontrolle ab. Vielleicht war die Geburt eine so genannte „In-vitro-Fertilisation“, also eine **künstliche Befruchtung**, bei der das entnommene Ei außerhalb des Mutterleibs befruchtet wurde, weil die Spermien des Mannes nicht beweglich genug waren. Dabei wird dann die außerhalb befruchtete Eizelle in die Gebärmutter eingelegt. Oder am Ende der Schwangerschaft war doch ein **Not-Kaiserschnitt** nötig. Die **Plazenta** (Mutterkuchen, der das Ungeborene versorgt) hat sich

vorzeitig abgelöst. Die Hebamme musste ungewöhnliche **feste auf den Bauch** der Schwangeren **drücken**. Das Ungeborene war am Ende **unterversorgt**, die **Herzfrequenz flachte ab**, der **Sauerstoffwert** im Blut **sank** ab. Es gibt vielfältige Gründe für eine Problemgeburt, die bei Babys später Schreien auslösen können – aber nicht zwangsläufig müssen.

So kann auch durch den Geburtsvorgang selbst eine leichte **Schrägstellung der Wirbelsäule** des Kindes verursacht werden. Das führt zu Schmerzen, auf die der Säugling mit Schrei-Attacken reagiert. Hier haben osteopathische Behandlungen (unten nähere Ausführungen zur Osteopathie) bisher gute Linderung gebracht.

Dann muss man sich einmal folgendes vor Augen halten: Das Ungeborene verlässt die Fruchtblase, in der es bisher quasi schwimmend herangewachsen ist, und wird nun vom Kreislauf der Mutter abgenabelt. Es erblickt das Licht der Welt und muss nun plötzlich selbst atmen. Es nimmt Umwelteinflüsse wahr. Plötzlich ist alles hell und nicht mehr dunkel. Das Baby hört Geräusche, liegt plötzlich auf einem Bettchen. Es muss die Reize aus dem Wechsel von Schlaf in Wachphasen verarbeiten. Der kindliche Organismus hat sich erstmal an die neuen Verhältnisse zu gewöhnen: Umwelteinflüsse, Ernährungsumstellung, Zuwendung. Das ist enormer Stress fürs Baby. Nicht jeder Säugling verarbeitet das ohne Schreien.

Die Ursache fürs Schreien kann ein Infekt oder eine Erkältung mit Fieber sein. Unwohlsein in der Lage des Bettchens oder nach Nahrungsaufnahme sind weitere Gründe. Manchmal schlucken Babys zu gierig und damit dann auch Luft in den Magen. Das sprichwörtliche „Bäuerchen“ nach dem Essen lässt auf sich warten. Deshalb nimmt man Säuglinge ja auch nach dem Essen auf den Arm und klopft leicht

auf den Rücken, damit das Kind so besser aufstoßen kann. Aber Vorsicht: Manchmal kommt dabei das ganze Essen in einem Schwall wieder raus. Deshalb sollten Sie immer ein Tuch auf die Schulter legen, wo das Köpfchen des Säuglings liegt. Manchmal gefällt dem Baby das Bettchen nicht, ist die Unterlage zu hart oder zu weich oder sind die Windeln einfach voll. Dann meldet es sich mit Schreien.

Manchmal ist es auch nur der Schrei nach Zuneigung, nach körperlicher Nähe und Wärme. Die vielen neuen Einflüsse, die auf das Kleinkind nun einwirken, machen unsicher und nervös. Sie bringen einen so kleinen Wurm schon mal aus der Fassung. Babys schreien dann nach Ruhe und Geborgenheit. Selbst wir Erwachsene reagieren ja manchmal unsicher bis gereizt auf Neues. Ein Baby schläft ja nicht nur 24 Stunden, sondern will auch beschäftigt werden und seine Umgebung erkunden. Es will genauso sehen wie wir auch und nicht nur im Kinderwagen liegen. Es hat Ärmchen und Beinchen, die es bewegen will.

Schließlich kann auch der Lebenswandel der werdenden Mutter während der Schwangerschaft eine Rolle spielen. Rauchen, übermäßiger Alkohol oder Drogen wirken sich auch auf die Entwicklung eines Embryos aus und können Spätfolgen etwa in einer Unterentwicklung haben bis hin zu Schrei-Attacken.

Positive Folgen von Schreien

Übrigens: Das unaufhörliche Schreien eines Babys muss nicht nur negativ gesehen werden. Ganz im Gegenteil: Schrei-Babys gelten im späteren Leben durchaus als durchsetzungsstark und entwickeln manchmal eine stabile Persönlichkeit.

Was ist ADHS?

Aber auch das Gegenteil ist möglich. Auch Säuglinge können schon vom ADHS-Syndrom, dem Aufmerksamkeitsdefizit beziehungsweise der Hyperaktivitätsstörung betroffen sein. Es handelt sich um eine psychische Störung. Betroffene haben Probleme mit der Aufmerksamkeit, reagieren impulsiv und hyperaktiv. Jungen sind davon häufiger betroffen. Bei Säuglingen macht sich das dadurch bemerkbar, dass sie fast ununterbrochen in Bewegung sind. Sie sind reizbar und schreckhaft, werden schnell wütend. Dazu kommt dann eben noch übermäßiges und anhaltendes Schreien. Beobachtet hat man, dass solche Babys auf Blickkontakte nicht reagieren wie andere. Auch nicht auf Berührungen. Sie haben häufig Koordinations- und Schlafstörungen. Letztendlich können sie auch in ihrer Entwicklung zurückbleiben. Beispiele: Sie lernen später zu laufen, können sich später nicht selbst anziehen oder ihre Schnürsenkel zubinden. Im Kindesalter setzt sich das dann fort. Sie haben eine geringe Frustrationsgrenze und reagieren schnell mit Wutausbrüchen. Ihre motorische Unruhe erhöht sich, sie wirken rastlos und sind offen für Reize, also suchen weniger die Ruhe, vielmehr die Reizüberflutung – ständig Action. Das kann sich bis zum Ende der Kindergartenzeit hin zu mangelnder Akzeptanz von Regeln und Anforderungen entwickeln. Solche Kinder haben ein vermindertes Erfahrungslernen, dafür aber mehr Impulsivität. Sie können sich schließlich nur schwer in ihrem sozialen Umfeld integrieren.

Haben Sie Nerven wie Drahtseile?

Die wenigsten jungen Eltern haben jemals von dem Phänomen des Schrei-Babys zuvor gehört. Umso unvorbereiteter trifft es sie, wenn sich ausgerechnet ihr Wonneproppen zu einem Schreihals entwickelt. Man stelle sich das einmal so vor: Der Vater arbeitet hart – vielleicht sogar im Schichtdienst – und wird nun andauernd aus dem wohl verdienten Schlaf gerissen. Die junge Mutter hat nun neben Haushalt und Einkäufen nun auch das Schrei-Baby am Hals. Die Nerven liegen blank. Dazu macht man sich Sorgen und rennt von Arzt zu Arzt, vielleicht gar in der Nacht noch in die Kinderklinik. Die eigene physische und psychische Belastung ist absolut „Oberkante Unterlippe“. Wer jetzt keine starken Nerven hat, steht kurz vor dem eigenen Zusammenbruch. Hier sollte zunächst einmal der Elternteil mit den besseren Nerven, das sind meist die Frauen, an die Front rücken. Wer anhaltendes Schreien nicht so gut aushält, zieht sich besser zurück, steckt sich Ohrstöpsel ein und versucht am nächsten Tag fit zu sein. Der ausgeruhte Part kann dann ja andere Aufgaben mit übernehmen. Da hilft erstmal nur: Kühlen Kopf bewahren und einen wohl überlegten Plan machen.

Machen Sie sich einen Plan gegen das Schreien!

Zum Notfallplan gehört zunächst einmal, dass man sich selbst organisiert. Bereiten Sie sich also auf die Schrei-Attacken vor. Wer am nächsten Tag auf der Arbeit fit sein muss, weil er vielleicht Maschinen bedient oder klare Entscheidungen zu treffen hat, dem steht das

Privileg der Nachtruhe zu. Vielleicht muss man für eine gewisse Zeit die Zimmer tauschen oder auf der Couch schlafen. Planen Sie aber auch Erholungszeiten für den gestressten Partner. Und dann halten Sie ein „Arsenal“ an Gegenmaßnahmen bereit: vom warmen Tee über Wiegeliedchen-Musik bis hin zu einem Bad oder Streicheleinheiten. Wenn Sie selbst die Lautstärke des Schreiens dabei nicht gut aushalten können, während Sie Ihren Säugling beispielsweise auf dem Arm halten, dann stecken auch Sie sich Ohrstöpsel zur Linderung ins Ohr. Oder setzen Sie sich einen Kopfhörer auf und spielen besänftigende Musik, die Sie Ihrem Kind vorsummen.

Gehen Sie dem Schreien auf den Grund!

Beobachten Sie Ihren Säugling ganz genau. Vieles können Sie nämlich mit ein wenig Geschick selbst herausfinden. Bei einem Schrei-Baby kann sich die Haut rötlich verfärben. Einen geblähten Bauch können Sie ertasten. Die Bauchdecke ist angespannt. Legen Sie Ihr Ohr am Bauch. Hören Sie Geräusche? Dann hat das Kind Blähungen. Oder stellen Sie etwa eine erhöhte Spannung der Muskulatur fest, wenn das Kleine die Fäuste ballt und die Finger nur schwer zu lösen sind, oder das Baby Beine und Arme krampfhaft anwinkelt, sich mit Hohlkreuz ins Bettchen drückt. Oder wenn der Säugling seinen Rumpf nach hinten streckt, während Sie ihn auf dem Arm halten. Oder wenn das Kind mit den Beinen unkontrolliert strampelt. Sie können ja auch die verstärkte Muskelanspannung ertasten. Das alles sind Abwehr- und Unwohlseins-Reaktionen. Anders kann sich der Säugling ja nicht äußern.

Tagebuch führen

Am besten ist es auch, Sie führen ein Tagebuch. Sobald Sie merken, dass das Schreien Ihres Babys nicht von vorübergehender Natur ist, schreiben Sie auf, wann, wie lange und in welcher Form Ihr Neugeborenes schreit. Was waren eventuell die Auslöser? Wie haben Sie darauf reagiert? Stoppen Sie mal die Zeiten. Das alles sind dann sehr hilfreiche Informationen für den Kinderarzt, mit denen er schnell zu einer medizinischen Diagnose kommen kann. So finden Sie eventuell schnell zu Lösungen und Hilfen für Ihren kleinen Schreihals.

Risikofaktor Schreien?

Liegen weitere Risikofaktoren wie Frühgeburt, Auffälligkeiten bei Vorsorgeuntersuchungen, Probleme beim Füttern, Entwicklungsrückstand und andere vor, so kann das exzessive Schreien auch ein Risikofaktor werden. Die Entwicklung Ihres Kindes insgesamt kann beeinträchtigt werden. Weitere Verhaltensauffälligkeiten im späteren Kindesalter können die Folge sein. Deshalb sollte man auf jeden Fall Schrei-Babys immer genau beobachten. Denn nur so kann man rechtzeitig auch noch gegen steuern.

Wichtig ist nun auch, dass Sie genau die Ursache für das exzessive Schreien ergründen. Ihr erster Anlaufpunkt ist immer Ihr Kinderarzt. Der muss Ihr Baby gründlich untersuchen. Wenn das Ergebnis keine klaren Erkenntnisse bringt, sollten Sie in die Ambulanz einer Kinderklinik gehen. Manche Kinderkrankenhäuser haben spezielle Sprechstunden für besondere Probleme im Säuglingsalter. Darunter

fallen durchaus auch Schrei-Probleme. Damit Sie sich hinterher keine Vorwürfe machen müssen, nicht alles unternommen zu haben, schöpfen Sie alle Angebote aus. Wenn Ihr Kinderhospital keine solchen Möglichkeiten hat, dann nehmen Sie die nächste Schrei-Attacke, und wenn sie mitten in der Nacht passiert, zum Anlass, in die Notambulanz zu gehen. Dann muss man Sie aufnehmen und behandeln. Auf jeden Fall finden Sie dort erfahrene Ärzte. Vielleicht können Sie so die Gründe für das Schreien besser herausbekommen. Eine weitere Möglichkeit ist, etwas weiter entfernt in eine Universitätsklinik zu gehen. Die haben immer und zu fast allen Problemen ambulante Sprechstunden. Nicht zuletzt, um ihren Studenten praktischen Anschauungsunterricht zu gewähren, wird hier von Haut- bis Knochen-Problemen und organischen Defekten alles gründlich untersucht. Letztlich greift eine Uni-Klinik auf ein breiteres Erfahrungsspektrum zurück. Und vielleicht finden Sie hier die Lösung für Ihr Problem. Nehmen Sie das Schreien ernst und nicht auf die leichte Schulter. Denn eine gesicherte Diagnose ist der beste Ansatz, um Ihrem Kind wirkungsvoll zu helfen und dann auch die geeigneten Maßnahmen zu ergreifen.

Ihr Spickzettel gegen das Schreien

Bereiten Sie Ihre Schwangerschaft mit einem Spickzettel vor. Machen Sie es wie die großen Konzerne vor Aktionärsversammlungen – wie?

Die gehen nämlich in einer firmeninternen Expertenrunde quasi in einem Brainstorming alle möglichen Fragen durch, die kritische Aktionäre wohl stellen könnten. Experten versetzen sich in die Lage von Leuten und der Öffentlichkeit, die dem Unternehmen kritisch gegenüberstehen. Was würden die wohl fragen, um den Vorstand und

die Aufseher ins Schwitzen zu bringen? Und auf alle Fragen werden glasklare Antworten vorbereitet.

Genauso machen Sie es auch! Welche Probleme könnten nach der Geburt auftreten? Kalkulieren Sie auch die Schrei-Attacken ein.

Jetzt kommt Ihr **15-Punkte-Spickzettel gegen das Schreien**:

1. Schrei-Attacken als echtes Problem zur Kenntnis nehmen.
2. Ursache(n) ergründen
3. Erste allgemeine „Notfallmaßnahmen“ ergreifen
4. Die Maßnahmen intensivieren
5. Notizen machen: Tagebuch führen
6. Erfahrene Freundin anrufen
7. Termin beim Kinderarzt
8. Diagnose
9. Empfohlene Therapie beginnen
10. Zweitmeinung in der Kinderklinik einholen
11. Nochmalige intensive Untersuchung
12. Neue Therapie(n) versuchen
13. Alternative Therapien zusätzlich einplanen
14. Hilfe bei erfahrenen Müttern suchen
15. Selbsthilfegruppe besuchen

Was hilft erst mal gegen das Schreien?

Auch wenn man nicht erfahrene Mutter ist und zum ersten Mal ein Baby bekommt, weiß man doch, was man grundsätzlich zur **Erst-Beruhigung** eines schreienden Säuglings unternehmen kann.

- Nehmen Sie das Kind auf den Arm und geben Sie ihm das Gefühl von Körperwärme und Geborgenheit.
- Streicheln Sie sanft über das Köpfchen und den Rücken des Säuglings.
- Prüfen Sie die Windeln und wechseln Sie diese, wenn sie „voll“ sind.
- Versuchen Sie es mit der Flasche: Vielleicht ist der Kleine ja nur hungrig.
- Summen Sie ein beruhigendes Lied und schaukeln Sie den kleinen Schreihals im Arm oder in der Wiege.
- Beschäftigen Sie das Baby mit Spielzeug oder Geräuschen, Handbewegungen oder sanfter Musik.
- Gehen Sie mit ihm an die frische Luft, vielleicht ist es ihm zu warm oder die Luft im Babyzimmer zu muffig.
- Kochen Sie einen Tee und versuchen Sie es damit.
- Hören Sie das Bäuchlein ab und streicheln Sie sanft darüber.

- Ziehen Sie das Kind aus und lassen Sie es mal eine zeitlang ohne Kleidung im Bettchen frei strampeln.
- Prüfen Sie die gesamte Wäsche, die mit dem Baby in Berührung kommt, auf allergische Stoffe. Wechseln Sie Kunststoff gegen Baumwolle aus.
- Dunkeln Sie das Zimmer ab. Vielleicht blendet die herein scheinende Sonne das Kind.
- Machen Sie kleine Gymnastikübungen mit dem schreienden Säugling, indem Sie die Ärmchen oder die Beinchen bewegen.
- Suchen Sie den Blickkontakt zu Ihrem Kind.

Selbsthilfegruppen

Am besten lernt man aus den Erfahrungen anderer. Man muss das Rad nicht unbedingt neu erfinden. Wenn andere vor Ihnen bereits mit einem Schrei-Baby zurechtgekommen sind und ihre Erfahrungen gemacht haben, dann profitieren Sie doch davon. Fragen Sie Ihren Kinderarzt, ob sie im Wartezimmer seiner Praxis einen Aushang machen dürfen, etwa so: „Wer hat(te) ein Schrei-Baby? Suche ähnlich Betroffene für einen Erfahrungsaustausch!“ – Oder: „Hilfe – mein Kind ist ein Schrei-Baby! Wer kann helfen oder hat ähnliche Erfahrungen schon hinter sich?“ Mittlerweile gibt es sogar Schrei-Ambulanzen in Kinderkliniken und Kinderarzt-Praxen, weil das Problem gar nicht mehr so selten ist. Etwa 30 Prozent aller Babys schreiben über zwei Stunden am Tag und gelten damit nach neueren Betrachtungsweisen als Schrei-Babys.

Anti-Schrei-Geheimtipps

Oft reichen die klassischen Mittel und Methoden bei Schrei-Babys eben nicht aus. Es gibt aber, weil das Problem nicht erst seit gestern bekannt ist, mittlerweile eine ganze Reihe von „Geheimtipps“. Hier die wichtigsten:

- **Geburtsvorbereitung:** Schon vor der Geburt kann die Mutter einiges tun, um später ein Schrei-Baby zu vermeiden. Insbesondere wenn zuvor schon eine schwierige Geburt vorkam, kann sie sich nun darauf einstellen. Sie kann sich besondere Ruhe während der Schwangerschaft gönnen. Das überträgt sich auch auf das heranwachsende Baby. Sie können den Ablauf der Geburt auch dadurch beeinflussen, indem Sie alle Ihre Körperfunktionen vorbereitend harmonisieren. Beispiel: Gönnen Sie sich eine Wellnessbehandlung, lassen Sie sich verwöhnen, eine Massage vielleicht. Gehen Sie zum Friseur.
- **Ruhe bewahren:** Bleiben Sie selbst ruhig, sonst überträgt sich Ihre Unruhe und Hektik zusätzlich noch aufs Kind. Das heranwachsende Baby bekommt alles mit: Krach wie Motorlärm, schrille Musik, ja selbst Streit und Depressionen. Manche Schwangere haben ja das Bedürfnis, noch kurz vor der Niederkunft alles Mögliche regeln zu wollen. Da wird geputzt, gewaschen, gebügelt, eingekauft – und dann plötzlich setzen vorzeitig die Wehen ein. Lassen Sie das. Behalten Sie Ihren ganz normalen Rhythmus bei. Bleiben Sie gelassen, denn sonst haben Sie schnell eine Problemgeburt und ein Schrei-Baby.

- **Babys schreien lassen?** Nein! Man fügt dem Neugeborenen den größten Schaden zu, wenn man es einfach schreien lässt. Es schreit ja nicht einfach aus einer Laune heraus, sondern es fühlt sich unwohl, hat Hunger oder Schmerzen. Die Windel ist voll, will endlich mal aufstehen oder etwas essen. Babys einfach schreien zu lassen ist ein Ammenmärchen und sollten Sie ganz schnell vergessen.

- **Stärkt Schreien die Lungen?** Auch das ist ein Ammenmärchen, dass Schreien gut für die Lungen ist. Im Gegenteil: Das Baby kann sich dabei gefährlich verschlucken, Luft kommt in den Magen, und dann haben wir wieder das Problem mit den Dreimonats-Koliken.

- **Ammenmärchen:** Es gibt leider allzu viele Ammenmärchen, die Schrei-Babys mehr schaden als nutzen. Sie müssten wach ins Bett gelegt, damit sie lernen, von alleine einzuschlafen – Quatsch! Babys, die in ihren eigenen Bettchen schlafen, hätten nur selten Schlafprobleme. Schön wär's. Man verwöhne sie, wenn sie nicht von Anfang an in ihrem eigenen Bett/Zimmer schlafen ließe. Man verwöhne ein Neugeborenes, das im Bett weinend liege, wenn man es dann heraushole. Auch das ist Quatsch.

Man kann in den ersten Lebensmonaten ein Kind gar nicht verwöhnen. So viele neue Einflüsse und schwerwiegende Veränderungen stoßen auf den neuen Erdenbürger zu. Man müsse nur konsequent sein, damit Kinder von alleine durchschlafen. Ja das wäre ja herrlich, wenn es so einfach wäre.

Neugeborene bräuchten am dem sechsten Lebensmonat keine Nahrung mehr in der Nacht. Auch das ist leider falsch wie auch folgendes: Vom sechsten Monat an sei das Gehirn so weit ausgereift, dass Babys bis zu elft Stunden durchschlafen könnten – und warum plagen sich dann Eltern noch nach dem ersten Lebensjahr mit Schlafproblemen? Babys würden schnell lernen, lieb gewordene Gewohnheiten mit Schreien durchsetzen zu wollen, ist ein weiteres Ammenmärchen. Auch dem Kind einen sättigenden Milchbrei am Abend zu verabreichen und dann darauf zu hoffen, dass es durchschlafe funktioniert nicht. Allenfalls wird dadurch überernährt.

Auch sollte man nicht ab dem sechsten Lebensmonat schon mit Schlaftrainingsprogrammen beginnen. Auch kann es zu einer ungesunden Eltern-Kind-Bindung kommen, wenn der Schreihals mit ins Ehebett genommen wird.

Ebenso hat der plötzliche Kindstod nichts mit gemeinsamem Schlafen im Elternbett zu tun, wie auch ein Baby im Elternbett nicht erdrückt werden kann. Dann meldet es sich mit einer Schrei-Attacke. Alles Ammenmärchen also, die Sie getrost vergessen können.

- Ein **lauwarmes Entspannungsbad** mit etwas Melisse- oder Lavendel-Extrakt kann zur Beruhigung Wunder wirken. Wenn wir Erwachsene besser einschlafen wollen, steigen wir ja auch vorher in ein solches Bad.
- Spezielle Kräutertees mit **Fenchel** und **Kümmel** helfen vor allem gegen den Blubberbauch. Sie nehmen die Blähungen raus und sorgen so für einen entspannten Magen-Darm-Trakt.

- **SAB simplex:** Ähnlich verhält es sich mit SAB simplex-Tropfen oder Lefax pump Liquid, den angeblichen Allheilmitteln gegen Drei-Monats-Koliken und lästigen, schmerzhaften Blähungen im Baby-Bauch. SAB simplex haben Generationen von Müttern schon verabreicht und ist das Mittel der Wahl. Wer jedoch gegen alles Chemische bei Säuglingen ist, greift eher auf rein pflanzliche Produkte wie Kümmel- und Fenchel-Tee zurück. Die Tropfen gibt man am besten schon in die Nahrung, damit Luft sich erst gar nicht ausbreiten kann.

- **Nahrungsumstellung:** Versuchen Sie es mal mit anderer Nahrung als bisher. Grundsätzlich sollten Sie so lange es geht Ihren Säugling stillen. Denn nichts gesünder als die Muttermilch. Wenn Sie Ihr Kind schon zufüttern, sollten Sie mal verschiedene Produkte ausprobieren, auch von unterschiedlichen Herstellern. Es gibt zahlreiche Baby-Milch-Produkte auf dem Markt in Form von Trockenpulvern, die mit warmem Wasser angerührt werden. Man kann auch versuchen, auf alte Hausmittel wie Haferflocken zurückzugreifen.

- **Spezialnahrung:** Es gibt Laktosefreie Babynahrung oder weniger aufblähende Säfte, Tees und Breis. Ihr Kind kann eine Laktose-Überempfindlichkeit entwickeln. Daran ist ebenfalls zu denken. Deshalb sollte man solche Produkte ausprobieren, die Lactosefrei sind. Auch können Babys generell allergisch auf Milcheiweiß reagieren, eine Milchallergie haben oder zu viel Zucker, Fruchtzucker nicht vertragen. Alles ist in Betracht zu ziehen. Auch in Milch ist Zucker.

- **Andere Essenszeiten:** Probieren Sie es mal mit unterschiedlichen Zeiten der Nahrungsaufnahme. Manchmal kann

das schon Wunder wirken. Vielleicht füttern oder stillen Sie zur unpassenden Zeit für den Säugling.

- **Lochgröße im Schnuller** kontrollieren: Vielleicht ist die Menge zu gering geworden, die Ihr Baby nun braucht. Es wird einfach nicht mehr schnell genug satt. Auch Babys entwickeln sich und brauchen mit der Zeit mehr Nahrung und vor allem eine schnellere Sättigung.
- **Stoffwindeln oder Pampers?** Das ist oft eine Glaubensfrage, aber auch eine Entscheidung zwischen Bequemlichkeit und Arbeit, denn Einmal-Windeln – ex und hopp – helfen in der Arbeitsorganisation, sind aber auch relativ teuer. Volle Leinenwindeln müssen in luftdichten Eimern bis zum nächsten Waschgang aufbewahrt, gewaschen und getrocknet werden. Einmal-Windeln enthalten viele künstliche Stoffe, und nicht jedes Baby verträgt die. Es kann allergisch auf der Haut mit Ausschlag (beobachten!) bis hin zu roten Pusteln reagieren. Ein Versuch mit reinen Stoffwindeln ist es jedenfalls wert.

Stoffwindeln haben noch einen anderen Vorteil: Sie lassen sich sehr anschmiegsam individuell um den Kinderpopo legen, während Pampers oft wackelig zwischen den Beinen hängen und nicht eng anliegen, also sehr unangenehm zu tragen sind vor allem, wenn sie voll sind.

- **Bequeme Kleidung:** Uns zwickt und zwackt es ja auch manchmal, wenn die Jeans zu eng anliegt. Gönnen Sie Ihrem Säugling auch mal Bequemlichkeit und lassen ihn nach Lust und Freude frei strampeln.

- **Massagen:** Was uns gut tut, sollte auch dem Kleinen gefallen. Massieren Sie vorsichtig Rücken, Beine und Arme. Streicheln Sie sanft über die kleinen Muskeln.
- **Kirschkernkissen:** Wenn wir verspannt sind, hilft uns ein in der Mikrowelle erwärmtes Kirschkernkissen, das lang anhaltend Wärme ausstrahlt. Legen Sie Ihr Kind mal auf ein solches lauwarmes Kirschkernkissen. Vielleicht hilft ihm das.
- **Schafsfell:** Manche Eltern schwören auf natürliche Produkte und betten ihr Kind auf ein Schafsfell. Auch das kann eine Methode sein, das Schreien abzumildern.
- **Kräuterkissen:** Wir selbst legen uns ja auch gerne mal ein Lavendelkissen neben das Kopfkissen, oder ein Säckchen gefüllt mit Melisse oder anderen beruhigenden Kräutern. Gehen Sie in die Apotheke und beschaffen sich entsprechende wohltuende natürliche Stoffe und binden die in ein Baumwolltaschentuch und legen das in die Nähe des Baby-Köpfchens.
- **Vorsicht vor Chemikalien in Schnullern:** Verschiedene Tests haben ergeben, dass manche Schnuller fürs Baby gefährliche Weichmacher und andere allergische beziehungsweise schädliche Stoffe wie Konservierungsmittel enthalten – bis hin zu Krebs auslösenden Stoffen. Achten Sie also beim Kauf auf die Beschreibung ganz genau und lassen sich nur solche Produkte aushändigen, die entsprechende Gütesiegel enthalten.
- **Vermeiden Sie Überreizungen:** Ihr Kind hat ja schon genug zu verkraften. Deshalb setzen Sie es nicht weiteren Belastungen wie übertriebenem Lärm, Geruchsbelästigungen oder zu grellem Licht

aus. Sie sollten jeden zusätzlichen Stress von ihm fernhalten. Achten Sie auch darauf, dass Sie nicht unbedarft Überreizungen verursachen wie etwa Stille vor dem Fernseher, wo gerade ein spannender Krimi läuft. Oder wenn Sie das Baby Zigarettenqualm aussetzen, ist das ein solcher Reiz-Effekt.

- Spezielle **Schaukeln** oder **Wiegen** und **Wippen**: Es gibt mittlerweile eine ganze Reihe von Spezialwippen, weil die Industrie auch erkannt hat, dass es auf Schreibabys Antworten geben muss. Es gibt Anbieter, die darauf schwören, dass ihre Federwippen garantiert Schreihälse beruhigen. Solchen Werbebotschaften sollte man zwar durchaus kritisch gegenüberstehen, aber machen Sie doch mal direkt die Probe aufs Exempel im Geschäft. Wenn Ihr Baby die nächste Attacke hat, gehen zu einem solchen Anbieter und probieren Sie es doch mal an Ort und Stelle aus und schauen, ob eine solche nicht ganz billige Wippe etwas für Ihr Kind ist.

Es gibt mittlerweile sogar Angebote von transportablen Wippen für unterwegs, die man an Türrahmen aufhängen kann. Solche Wippen haben den Vorteil, dass sie eine Situation simulieren, die ähnlich der Lage des heranwachsenden Säuglings im Mutterbauch ist. Die seitlichen Begrenzungen, die umhüllte Geborgenheit und die insgesamt sanfte Lage mit wippenden Schwingbewegungen sollen Schreihälse beruhigen.

- **Homöopathie**, Globuli, Bachblüten: Wie in allen Lebensbereichen schwören manche auch bei Babys auf die alternativen Heil- und Beruhigungsmethoden durch Homöopathie. Dieses Naturverfahren mit den kleinen winzigen weißen Kügelchen aus Naturmitteln basiert darauf, den

Abwehrmechanismus des Körpers durch Konfrontation anzuregen. Man verabreicht bewusst winzige Mengen von „Schadstoffen“, um damit die körpereigene Abwehr zu mobilisieren. Ob das gerade für den frischen Organismus des Säuglings angebracht ist, bleibt fraglich – wohl eher im wachsenden Kindsalter.

- **Kinderspielzeug für Babys:** Neugeborene schlafen, schreien, essen – und? Ja sie wollen auch mal zwischendurch was unternehmen und beschäftigt werden. Am besten ist natürlich die direkte Beschäftigung im Blickkontakt mit Vater oder Mutter – nicht also nur passive Spielzeuge. Man sieht es ja so oft. Da ist eine Schnur übers Bettchen gespannt mit allerlei Quietschendem und Rasselnden. Vielleicht kommt der Säugling da ja noch mit seinen kurzen Ärmchen gerade mal ran. Manchmal reicht's gerade zum Betrachten. Dann gibt es noch allerlei Handspielzeug, das im Zweifel wegen der tapsigen Bewegungen schnell wieder aus den Händchen fällt. Der kleine Floh kann aber nicht suchen, sondern schreit, weil das ach so schöne Spielzeug wieder weg ist. Man muss sich also die Mühe machen, das Kleinkind aktiv zu beschäftigen – und dabei zu ermüden. Aber Vorsicht: Weniger ist mehr. Überfrachten Sie Ihren Kleinen Wurm nicht mit allerlei Geschenken von Opa, Oma und Paten. Konzentrieren Sie sich auf das Sinnvolle.
- **Beruhigungsmusik:** Auch Musik kann beruhigen. Sanfte und ruhige Töne, Liedchen summen oder singen – all das wirkt beruhigend. Meditative Melodien sind besonders geeignet. Vielleicht spielen Sie sogar selbst ein Instrument. Ruhige Klänge aus der Gitarre oder dem Klavier sind besonders geeignet. Musik ist ja auch allgemein als Heilmittel anerkannt, beispielsweise bei psychisch Kranken. Musik hat so viel heilende Kraft. Sanfte

dunkle und beruhigende Töne setzen Sie ein, wenn Sie merken, dass Ihr kleiner Wurm müde ist und einschlafen will. Schrille dann, wenn er überhaupt nicht zu beruhigen ist.

- **Verändern Sie die Lage des Kindes:** Manchmal reicht es schon, das Kleine mal in die Bauchlage zu legen. Immer nur auf dem Rücken zu liegen, ist auch langweilig. Veränderung bringt Abwechslung und neue Aufmerksamkeit. Oder legen Sie Ihr Kind mit entsprechenden Kissen in die Seitenlage.
- Achten Sie auf die **Raumtemperatur:** Manchmal ist dem Baby zu warm oder zu kalt im Zimmer. Auch sollten Sie täglich an eine intensive Lüftung denken. Aber bitte schützen Sie das Kleinkind vor einem extremen ungeschützten Wetterwechsel. Dann ist es besser, das Zimmer kräftig zu lüften, den kleinen Wurm auf den Arm zu nehmen und kurzzeitig in ein anderes Zimmer zu gehen.
- Bringen Sie Ihr Kind an die **frische Luft:** Auch Ihr Baby braucht Frischluft mindestens einmal täglich. Fahren Sie im Kinderwagen aber möglichst nicht zwischen den Auspuffabgasen im Großstadtgetümmel herum. Wählen Sie die Natur, den Wald, Wiesen oder einfach nur abseits vom Straßenverkehr und Lärm.
- Prüfen Sie Ihr **Wasser** auf den **Kalkgehalt:** Es gibt Gegenden in Deutschland, in denen das Wasser zu kalkhaltig ist. Und das wiederum ist nicht gut für einen Säugling. Es könnte die Ursache für Schrei-Attacken sein. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Wasserversorger nach der Qualität des örtlichen Trinkwassers. Zur Not müssen Sie Qualitäts-Mineralwasser, das auch babygeeignet ist, aus der Flasche nehmen. Oder Sie greifen auf

einen Wasserfilter zurück, durch den Sie Ihr Kranwasser laufen lassen. Auch Abkochen von Wasser kann nützlich sein.

- **Blähungen vermeiden:** Blähungen entstehen dadurch, dass Säuglinge zu viel Luft mit der Nahrung aufnehmen. Sie trinken zu hastig oder die Flasche ist leer. Und dann kommt statt Nahrung Luft ins Bäuchlein. Oft fühlen sich Babys zu hungrig und sind wie die kleinen Spatzen, die gierig nach mehr schreien. Babys regen sich auf, schreien vor Wut oder weil die Windeln voll sind. Gleich einschreiten und Schreien zu vermeiden versuchen, damit sich Magen und Darm nicht mit zu viel Luft füllen und dann wieder für neue Probleme sorgen. Luft vermeiden heißt hier die Lösung. Und nicht das so genannte Bäuerchen nach dem Essen vergessen.

Wir stoßen ja auch auf, wenn unser Magen voll ist. Beim Baby muss man da etwas nachhelfen und es auf den Arm nehmen, sanft über den Rücken streicheln, etwas leicht klopfen und abwarten. Erst wenn man das Aufstoßen deutlich vernommen hat, darf man den Säugling wieder ins Bettchen legen. Denn wenn der kleine Wurm liegend aufstößt und dabei vielleicht erbricht, kann das sehr gefährlich für die Lunge werden, in die dann Nahrungsrückfluss hineinkommt. Das kann lebensbedrohlich sein.

- **Körperpflege generell:** Viele Dinge können die empfindliche Haut des Neugeborenen reizen, so auch Wasch- und Pflegemittel. Nicht umsonst gibt es extra Baby-Produkte – von Badzusätzen bis Pudern und Pflegelotionen. Insbesondere beim Windelwechsel ist die durch Stuhl und Urin gereizte Haut mit entsprechenden Produkten einzucremen und zu pudern. Sonst rötet und entzündet sich die Haut allzu leicht. Wenn das Baby schreit, muss

auch hier der erste Blick hingehen. Die Haut kann jucken, und das Baby kann leider nur mit Schreien darauf reagieren. Achten Sie auf allergiefreie Produkte ohne Konservierungsmittel und sonstige hautunverträgliche Inhaltsstoffe. Zur Not probieren Sie es mal mit einem Wechsel. Geben Sie lieber etwas mehr aus, wenn Sie damit Ihren Schreihals beruhigen können.

- **Sanfte Körperpflege:** Grundprinzip muss eine sanfte Körperpflege sein. Gehen Sie nicht mit Normalverständnis an die Baby-Pflege, Beispiel Ohrreinigung: Verwenden Sie auf keinen Fall diese bekannten Wattestäbchen, also Plastikstäbchen mit Watte. Das verträgt ein Säugling nicht. Tipp: Nehmen Sie pure Watte (auch hier auf natürliche Produkte achten!) und formen sie ein Ende des abgerissenen Wattebausches zu einer Spitze. Mit dieser sanften Spitze reinigen beziehungsweise trocknen Sie nun nach dem Bad die Öhrchen Ihres Kindes. Genau so sanft gehen Sie bei allen anderen Reinigungsmaßnahmen vor.

Der Waschlappen zum Beispiel sollte möglichst nicht aus Frottee sein. Das kratzt zu sehr die empfindliche Babyhaut. Auch sollten Sie Wäsche, wenn Sie nach zu häufigem Gebrauch hart wird, aussortieren. Manchmal macht man ja aus übertriebenem „Geiz-ist-geil-Denken“ folgendes: Man reicht und reicht Babywäsche weiter für den nächsten Nachwuchs oder das Nachbarkind. Und dann ist es zwar sauber gewaschen, aber hart von allzu vielen Waschgängen. Tun Sie das bitte Ihrem Würmchen nicht an. Denn fühlt es sich unwohl – und schreit vielleicht gerade deswegen. Denken Sie bitte nicht in Erwachsenenmanier darüber.

- Moderne **Babytragetücher** oder **Tragegurte**: Klassischerweise fährt man sein Neugeborenes im Kinderwagen durch die Gegend. Sehr in Mode gekommen ist aber auch das Tragen in einem Tuch

oder Gurt oder speziellen Baby-Trage-Gestell. Wichtig bei Neugeborenen zu wissen ist, dass Sie noch nicht die Muskelstärke haben, Ihr Köpfchen zu halten. Es braucht immer die helfende Hand der Mutter oder des Vaters. Denn sonst würde eine gefährliche Situation entstehen, wenn das Köpfchen herumbaumelt – bis hin zum lebensbedrohlichen Genickbruch. Ein Tragetuch schmiegt den Kleinen an den Körper des Tragenden, bietet wohlige Wärme und die angenehme Nähe des ständigen Kontakts. Manche Babys schlafen (leider) nur so.

- **Tragen kommt in Mode:** Das Schrei-Baby kommt in Ruhe, wenn es Körperkontakt spürt. Dann ist das Tragen ja auch noch mit Bewegung verbunden. Die Lage des Schreihalses verändert sich aus der Rückenlage im Bettchen in eine aufrechte Haltung, aus der heraus man ja auch mehr wahrnehmen kann. Dann hängen dabei auch noch die kleinen Beinchen herunter. So kann sich das Becken optimal entwickeln. Dazu kommt, dass Sie automatisch den Körper Ihres Kindes auch noch mit den Händen berühren.
- Passen Sie sich dem **Rhythmus des Kindes** an: Zur Not müssen Sie Ihren eigenen Lebensrhythmus total umkrempeln. Schlafen Sie dann, wenn auch Ihr kleiner Schreihals zur Ruhe gekommen ist. Nutzen Sie diese Zeiten. Nun gut, immer geht das nicht, wenn der Kleine gerade mittags tief schläft. Aber insbesondere abends können Sie das einrichten. Gehen Sie ruhig auch mal um sieben oder acht Uhr ins Bett, dann sind Sie nachts beim ersten Schrei auch wieder fit und können sich ausgeschlafen um Ihren Brüller kümmern.

- Sie können Ihr Baby im ersten Lebensjahr nicht zu sehr verwöhnen – keine Angst! Sie machen nichts verkehrt, wenn Sie sich **intensiv** um Ihren Schreihals **kümmern**.
- Kennen Sie **Pucken**? Früher war es weit verbreitet, einen Säugling eng in Tücher einzuwickeln. Zwischenzeitlich kam es aus der Mode. Nun wird es als Mittel gegen das Schreien wieder entdeckt. Insbesondere in Japan und China war es früher gang und gäbe, Babys ganz eng einzuwickeln. Man meint, es kann sich dann wieder wie im Mutterleib fühlen und alte Geborgenheit wiedererlangen. Viele Hebammen empfehlen, Säuglinge in den ersten Lebensmonaten zum Schlafen wieder eng einzuwickeln. Beobachtungen haben ergeben, dass solche Babys besser schlafen. In der wachen Zeit sind sie aufmerksamer und gelassener.
- **Experimentieren** Sie **nicht** zu viel: Schreit das Baby, dann verfallen Sie nicht in Hektik und probieren nun plötzlich in dem Moment alles Mögliche. Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie sich bei der nächsten Attacke vorgenommen haben und bleiben Sie konsequent dabei.
- Geben Sie dem kleinen Wurm eine Chance: Lassen Sie Ihr Kind wirklich einmal **zur Ruhe kommen**. Entfernen Sie aufreizendes Spielzeug, Spieluhren, Mobiles, Kuscheltiere und allzu grell gemusterte Bettwäsche. Wenn Schlaf angesagt ist, dann gönnen Sie Ihrem Floh ihn auch. Vermeiden Sie also Überreizungen.
- Lassen Sie **andere mal ran**: Manchmal hat sich das Neugeborene auf Mutter und Vater schreiend eingeschossen. Da kann es hilfreich sein, wenn Oma, Opa oder Tante mal eingreifen

und beruhigen. Sie sind angespannt, genervt und vielleicht nervös. Das merkt Ihr Kind auch. Ein Wechsel in der Betreuung kann Ihnen eine Verschnaufpause bringen und den Schreier beruhigen.

- Nehmen Sie **Hilfe in Anspruch**: Der Nachwuchs ist auch für Sie eine riesige Umstellung. Sie haben nun nicht nur Haushalt mit Kochen, Putzen und Besorgungen am Hals. Der kleine Wonnepropfen kommt Ihnen ganz schön gehörig dazwischen und raubt Ihnen viel Zeit. Greifen Sie auf Hilfsangebote von Freundinnen, Großeltern und Tanten zurück. Gönnen Sie sich auch Verschnaufpausen, denn sonst halten Sie den Stress nicht durch.
- Insbesondere der Partner ist ziemlich ratlos. Er weiß manchmal gar nicht, wie er überhaupt reagieren soll. Da hilft nur **miteinander zu reden**. Sprechen Sie sich ab, wie Sie sich am besten gegenseitig unterstützen können. Arbeitsteilung muss geplant werden. Formulieren Sie als Hauptbetroffene Mutter auch konkret Ihre Wünsche.
- Geheimtipp bei Koliken: Insbesondere Hebammen schwören darauf, das Bäuchlein des Babys um den Bauchnabel herum mit leichter **Bauchmassage** zu behandeln. Dazu legen Sie Ihren gewärmten Zeige- und Mittelfinger auf den Bauch und machen kreisende Bewegungen auf dem Bauch des Säuglings im Uhrzeigersinn. Dazu bekommen Sie auch noch in der Apotheke spezielle Öle und Salben, die die Luftentleerung noch unterstützen.

- Fahren Sie mal **eine Runde Auto**: Manche Schreihälse schlafen ein, wenn sie im Auto gefahren werden. Offensichtlich wirkt das brummende Geräusch verbunden mit leichtem Schaukeln auf sie beruhigend und einschläfernd. Also warum versuchen Sie es nicht mal mit einer Runde um den Block?
- Kennen Sie den **Pezzi-Ball**? Manche Erwachsene benutzen ihn als Sitz vor dem Schreibtisch. Durch die Balance, die Sie halten müssen, finden Sie eine optimale Haltung für Ihre Wirbelsäule. Schreiende Säuglinge kann man mit dem Bauch auf den Pezzi-Ball legen und etwas hin- und herbewegen.
- Der so genannte **Flieger-Griff** ist ein manchmal wirkungsvoller Tipp gegen Blähungen im noch jungen Magen-Darm-Trakt des Babys. Dazu legen Sie den Säugling bäuchlings auf Ihren Unterarm. Sie umgreifen dabei mit der Hand den Po und legen das Neugeborene Arm aufwärts in Ihre Ellenbogenbeuge. Den Kopf stützen Sie noch etwas mit der anderen Hand ab. Vielleicht wiegen Sie den Schreihals auch noch etwas sanft hin und her. So kann die gestaute Luft leichter abgehen. Alternativ können Sie Ihr Baby auch aufs Knie legen – Kopf aufs Knie, Rumpf in Richtung Körper, Beinchen baumeln lassen.
- **Nicht geschüttelt, nur gekippt**: Manche Eltern machen den Fehler, wenn sie Babynahrung anrühren, schütteln sie die Flasche kräftig. – Falsch! Dabei entsteht Luft, die der Säugling mit aufnimmt. Also das Fläschchen mit der Nahrung nur vorsichtig kippen, damit sie die richtige Konsistenz bekommt.
- **Bäuerchen**: Zu dem Thema haben wir schon gehört, dass das Aufstoßen nach der Nahrungsaufnahme - ob stillen oder Flasche -

obligatorisch ist. Sie müssen warten, bis der kleine Wurm aufgestoßen hat. Tipp: Wer hastig trinkt, sollte durchaus auch zwischendurch mal zum Bäuerchen animiert werden.

- Halten Sie möglichst **feste Malzeiten** ein. Stillen oder füttern Sie nicht zu oft, etwa alle halbe Stunde, dann ist die vorherige Nahrung noch gar nicht richtig verdaut und verursacht dann zusätzliche Probleme. Üblich sind etwa drei Stunden Abstand zwischen den Tagesmalzeiten. Allenfalls können Sie mit etwas Tee die Zwischenetappen bei Schrei-Attacken überbrücken.
- **Spezial-Milchnahrung:** Es gibt inzwischen gerade für Kinder mit Drei-Monats-Koliken besondere Milch-Nahrung. Ihr Kinderarzt wird das bestimmt kennen und kann Ihnen dazu Tipps geben. Grundsätzlich gilt aber: Wechseln Sie nicht zu häufig die Grundnahrung. Das verwirrt Ihr Neugeborenes. Denn ständig neue Produkte können den jungen Magen ganz schön reizen.
- Achten Sie ein wenig auf Ihre **eigene Ernährung:** Möglicherweise bekommt Ihr kleiner Floh, wenn Sie ihn stillen, etwas von Ihrer eigenen Nahrung über die Muttermilch ab. Haben Sie Zwiebeln oder Bohnen gegessen und dadurch selbst Blähungen? Denken Sie mal darüber nach. Es ist eine Überlegung wert. Sie sollen nun nicht Ihre komplette Ernährung umstellen. Wenn Ihr Kind aber Blähungen hat, dann lassen Sie mal für eine zeitlang Bohnen, Erbsen, Kohl und andere stark blähende Lebensmittel aus Ihrem Speiseplan. Beobachten Sie das. Wenn´s nicht hilft, dürfen Sie wieder zulangens.
- **Finger in den Mund:** Manchmal reicht es schon, wenn Sie Ihrem Schreihals den Finger in den Mund zum Nuckeln geben. Das kann

Wunder wirken, muss aber nicht. Wenn das Baby erst mal irgendetwas lutschen kann, ist es meist schon beruhigt.

- **Sprechen Sie beruhigend** auf Ihr Kind ein: Sanfte Worte wirken manchmal Wunder. Summen oder singen Sie ein Wiegenliedchen wie „Schlaf Kindlein, schlaf...“.
- **Mix aus Bewegung, Gesang/Sprechen und Festhalten:** Der Mix macht es. Probieren Sie einfach, Ihr Kind auf dem Arm zu halten oder im Tuch an sich zu pressen, sich dazu passend rhythmisch zu bewegen und die richtige Tonlage zu finden, entweder im Singen oder Sprechen. In der Kombination dieser drei Aktionen erzielen Sie meistens einen Erfolg. Das ist eine runde Sache.
- **Schrille Musik gegen Schreien:** Musik kann Wunder wirken. Wählen Sie tiefe sanfte Töne mit entsprechenden Einschlaf-Liedern und werden Sie in der Tonlage und im Tempo immer leiser und tiefer, je mehr Sie das Gefühl haben, Ihr Kind ist kurz vor dem Einschlafen. Ist das Schrei-Baby aber damit immer noch nicht zur Ruhe zu bringen, müssen Sie schrillere Töne einsetzen. Jetzt helfen nur noch Zischen, schrille hohe Töne oder Ungewöhnliches. Füllen Sie Reis oder Erbsen in eine Holzdose oder eine Plastiksachtel. Rascheln Sie damit. Betätigen Sie die Toilettenspülung, lassen Sie das Wasser im Bad rauschen. Ihr Kind ist jetzt auf einem Level, wo es in einer ähnlichen Situation ist wie Sie, wenn Sie ein vor Wut ein Glas an die Wand schmeißen wollen. Wenn es jetzt Verbündete bekommt, ist es erstaunt und aufmerksam. Hört es auf zu schreien, schalten Sie einen Gang runter und gehen zum Schlaflied über. So schaffen Sie es vielleicht, die Schrei-Attacke zu überwinden.

- **Körperkontakt:** Legen Sie Ihr Schrei-Baby mal auf Ihren nackten Oberkörper. Körperkontakt hat eine sehr beruhigende Eigenschaft. Vielleicht schaffen Sie es so, Ihren Säugling zu beruhigen.
- **Hoppe, hoppe Reiter:** Schreit Ihr Baby mal wieder, dann setzen Sie es mit dem Rücken zu Ihnen gewandt auf ein Knie. Die Beine baumeln seitlich herunter. Nun halten Sie mit einer Hand seinen Bauch fest und mit der anderen das Köpfchen. Vielleicht wippen Sie dabei ein wenig mit den Zehenspitzen.
- **Nicht jeder Wunsch** ist auch Befehl: Ihr Kind darf nicht gleich bei jeder Schrei-Attacke seinen Wunsch erfüllt bekommen. Vermeiden Sie es also, wenn Schlafenszeit angesagt ist, Ihr Neugeborenes auf dem Arm zu halten. Sie können ja etwas am Bettchen verändern, etwa von der Rückenlage in die Bauchlage bringen, ein angenehm duftendes Kräuterkissen neben das Köpfchen legen oder vielleicht die Windel wechseln. Aber Schlaf findet grundsätzlich im Bett statt. So soll es auch der Schreihals lernen.
- **Müdigkeit** gehört sofort ins Bett: Merken Sie, dass Ihr Kind müde wird, dann bringen Sie es sofort ins Bett. So können Sie Schrei-Attacken vielleicht noch vermeiden. Bevor sich das Baby aufregt, nehmen Sie den Wind aus den Segeln.
- **Entkrampfen** Sie Ihr Kind: Wenn Babys schreien, krümmen sie den Rücken, machen sich steif oder winkeln die Beine an, eben weil der Bauch schmerzt. Bringen Sie aktiv Ihren kleinen Brüller wieder in sanft in Normalhaltung, indem Sie es streicheln und leicht massieren.

- Versuchen Sie es mit Alternativ-Medizin: Manchmal ist man ja schier verzweifelt, wenn alles nicht hilft. Hier sollten Sie dann ruhig mal – nach Absprache mit Ihrem Kinderarzt – alternative Methoden probieren. **Osteopathie** ist eine davon. Ein Osteopath sieht den Menschen ganzheitlich und vertraut dabei auf die Selbstregulierung des Körpers. Mit gezielten Handgriffen aktiviert er diese. Er tastet zuvor den Körper ab und sucht Verspannungen. Er achtet genau darauf, wie das Baby auf bestimmte Bewegungsläufe reagiert. Die sanften Griffe verspürt der Säugling als angenehm. Verkrampfte Stellen werden mit leichtem Druck behandelt. So manches Baby ist in einer osteopathischen Sitzung schon eingeschlafen. Nicht nur auf Verspannungen achtet der Osteopath, sondern auch auf den Blutfluss und die Lymphen. Doch leider werden die bis zu 50 Euro teuren Sitzungen weder von der gesetzlichen noch von der privaten Kasse bezahlt. Ihr wissenschaftlicher Nutzen gilt als nicht erwiesen.

- Die so genannte **Cranio-Sacral-Therapie** (Schädel-Kreuzbein-Therapie) ist eine Abwandlung der Osteopathie. Das manuelle Verfahren führt überwiegend Handgriffe im Bereich des Schädels und Kreuzbeins aus. Allerdings konnte bis heute die Wirksamkeit dieses Verfahrens nicht nachgewiesen werden und Naturwissenschaftler haben ihre Zweifel an dieser alternativen Methode. Sie beruht auf der Annahme, dass die rhythmischen Pulsierungen der Gehirn- und Rückenmarkflüssigkeiten sich auf die äußeren Gewebe und Knochen übertragen. So ließen sie sich auch ertasten. Der Therapeut will Informationen der als gegeneinander beweglich angesehenen Einzelknochen des Schädels sammeln. So könne er Funktionseinschränkungen an Körper und Schädel durch sanfte Berührungen beeinflussen. Man

will so einen ebenfalls angenommen Energiefluss verbessern und Selbstheilungskräfte aktivieren.

- **Rota-Therapie:** Diese Therapieform behandelt auch Schreie-Babys, wenn das Schreien auf Koordinationsstörungen zurückzuführen ist. Jedes Neugeborene sollte ja die im Mutterpass festgelegten so genannten „U“-Untersuchungen beim Kinderarzt absolvieren. Sie dienen dazu, möglichst frühzeitig Auffälligkeiten in der Entwicklung des Kindes festzustellen. Merkt der Arzt, dass das Neugeborene auf standardisierte Reflexübungen verzögert oder gar nicht reagiert, dann sind nähere Untersuchungen angesagt. Einfache Rotations-Übungen kann die Mutter mit dem Kind auf dem Schoß ausführen. Sie bewegt Ihren Säugling in einer bestimmten festgelegten Reihenfolge, indem sie es um die eigenen Körperachsen im Raum dreht. Dabei wird das Kleine in verschiedene, sich immer wiederholende Positionen gebracht: Bauchlage, Rückenlage, Seitenlage, Sitzen im Arm oder auf dem Knie. Grundprinzip ist die Rotation im Körper, also die Drehung der Wirbelsäule und eine Rotation des Körpers um die Achsen im Raum.
- Eine weitere alternative Methode ist die **Chiropraktik**. Sie besteht im Wesentlichen auch wie die Osteopathie aus einer Behandlung mit den Händen. Aber hierbei werden nur Hals- und Lendenwirbelverspannungen behandelt. Man muss sich die Geburt des Kleinkindes aus dem Mutterleib heraus mal vor Augen führen. Manchmal ist sie recht schwierig. Und dann wird am kleinen Köpfchen gezogen. So können vor allem Halswirbel beim Geburtsvorgang verrenken, insbesondere wenn die Saugglocke eingesetzt wird. Aber auch Lendenwirbel können betroffen sein. Der Chiropraktiker ertastet Fehlstellungen und massiert weich die

betroffenen Bereiche. Viele Eltern haben schon nach wenigen Sitzungen deutliche Erfolge erlebt.

- Ein Grund fürs Schreien kann auch noch sein, dass die Babys so ab dem vierten Monat **ihre ersten Zähne** bekommen. Das ist ein mühsamer und schmerzhafter Vorgang, bis die kleinen Beißerchen das Licht der Welt erblicken. Er dauert bis zum zwölften Monat und länger an. Das Zähnekieken kann zu anhaltenden Schlafstörungen sowie Schrei-Attacken führen. Meistens hilft hier, mal öfter mit dem eigenen Finger über den Kaubereich zu gehen oder dem Kind so genannte Beißringe zu geben. Manchmal ist das auch mit etwas Fieber verbunden. Achten Sie auf gerötete Wangen. Dann hilft ein Tee vielleicht. Aber das Zähnekieken ist eine leidige Angelegenheit. Sie lenken am besten Ihr Kind mit Spielchen und den erwähnten Kauübungen ab.
- **Nicht alles hilft:** Sie müssen individuell ausprobieren, was Ihrem Baby am besten hilft. Das eine reagiert aufmerksam auf „Hä-I“-Rufe, ein anderes braucht dafür ein „Bu-Bo“ oder „Ki-Ki“. Finden Sie Ihre Beruhigungs-Rufe und setzen Sie sie dann in unterschiedlicher Lautstärke und Tonlage ein.
- Nicht zuletzt Hilfen im Internet: Es gibt einschlägige Seiten, auf denen Sie wertvolle Hilfen bekommen, so zum Beispiel www.trostreich.de und www.schreibaby-forum.de, wo vor allem Erfahrungen unter Betroffenen ausgetauscht werden. Es ist wirklich hilfreich, von anderen zu lernen und zu profitieren.

Schlusswort

Ein Schrei-Baby ist eine außerordentliche Belastung für die Jung-Eltern. Aber alles wird nicht so heiß gegessen wie es gekocht wird. Man hat das Problem inzwischen gut erforscht und zahlreiche Hilfsangebote entwickelt. Dazu kommen die Tipps Betroffener, die ihre Erfahrungen in Foren und Blogs weitergegeben haben. Daraus sind allgemeingültige Ratschläge entwickelt worden, die Sie zusammengefasst hier in diesem eBook finden können. Sie stehen nun nicht mehr vor einem Rätsel, sondern vor einem lösbaren Problem. Am besten arbeiten Sie dieses eBook vor der Geburt Punkt um Punkt durch, damit Sie vorbereitet sind. So kann Sie eigentlich nichts mehr „aus den Socken hauen“. Der Schreihals kann kommen.