

Fragen und Antworten zum Thema: Weinen und Adaptionsschwierigkeiten des Säuglings

- **Woran erkennt man ein Schreibaby?**
- Die offizielle Formel lautet: Wenn ein Säugling länger als 3 Stunden, an 3 Tagen pro Woche, während mindestens 3 Wochen weint, dann bezeichnet man dies als ein Schreibaby. Wenn man von Schreibabys redet, muss man immer auch von den Eltern reden. **Nicht nur der Säugling, sondern das ganze familiäre System ist dabei immer hoch angespannt**, überaktiviert und in einem extremen Stresszustand. Ich rede nicht vom Schreibaby, **von hoch sensiblen, schnell irritierten Säuglingen, welche Adaptionsschwierigkeiten nach Geburt haben**. Teilweise haben diese Kinder durch das ständige Schreien einen stark verkrampften Körper. So erstaunt es nicht, dass auch Magen und unreifer Darm davon betroffen sind. So kommt es dann auch zum Begriff 3-Monatskoliken. Eltern und ihren Säuglingen fällt es dabei viel schwieriger sich gegenseitig «zu finden» zu verstehen und sich der neuen Situation anzupassen. Es entstehen dabei oft noch viele Missverständnisse, welche erneut Stress bei beiden auslösen.
- Eltern sprechen ebenso selten von einem Schreibaby, sie kommen in die Beratung, weil sie sich mit ihrem weinend Kind in der absolut neuen Situation nach Geburt überfordert und hilflos fühlen und ihr Kind sehr viel weint, jedoch nichts hilft obwohl sie schon so vieles tun. Für Säuglinge und Eltern ist es eine absolut existenzielle Stresssituation, wenn ein Säugling zu Beginn des Lebens sehr viel ausser sich ist und weint.
- Eltern sind oft so erschöpft und übermüdet, sodass es meist einfacher ist, wenn ich ihre mögliche Situation beschreibe, das fühlt sich für die Eltern entlastender an, als wenn sie es formulieren müssen. Um diese Situation in der Familie besser zu erfassen lauten jeweils meine Frage an die Eltern:
- Müssen Sie daheim in der Wohnung mit dem Säugling ständig in Bewegung sein und etwas tun damit er nicht weint? Beginnt ihr Säugling meist zu weinen, wenn Sie sich nicht mehr bewegen, nicht mehr wippen, nicht mehr wiegen und schaukeln?
- Gehen Sie ständig in der Wohnung umher und tragen ihr Kind? Beginnt ihr Kind zu weinen, kaum wird es auf die Spieldecke oder in die Wiege gelegt? Beginnt ihr Kind von 0 auf 100 zu weinen? Verkrampft sich der Körper des Säuglings ganz stark, wenn er untröstlich zu weinen beginnt? Wissen Sie sehr oft nicht warum ihr Kind weint?
- Ist das Weinen des Kindes eher vom späteren Nachmittag bis Mitternacht?
Schlussendlich ist es jedoch das objektive Empfinden und die eigene objektive Belastbarkeit der Eltern in der Situation mit dem Baby. Was für die einen Eltern ein Schreibaby ist, das ist für die anderen Eltern ein eher weinerliches Kind.
-
- **Was sind die Ursachen/Auslöser für ein Schreibaby?** Es gibt unzählige Gründe warum gewisse Säuglinge mehr weinen oder gar schreien als andere, respektive warum sie Schreibabys genannt werden (nicht von Fachleuten). **Grundsätzlich kann man sagen, dass es Säuglinge sind, die nach der Geburt mit dem Dasein in dieser neuen Welt total überfordert, gestresst, irritiert sind, da alles neu und fremd und ungewohnt ist und sie noch keine Selbstregulationsfähigkeit haben, sich dabei**

nicht selber beruhigen können. Das elterliche Antwortverhalten entwickelt sich dann zu einem übersteigerten Aktivismus der Eltern, sie tun immer mehr und der Säugling weint immer mehr.

- Das Anpassen gelingt den Säuglingen nur allmählich und sie erleben ganz viel Stress. Sie verlieren ganz schnell immer wieder ihre Sicherheit und ihren Halt. Was permanent war (ungeboren) ist nicht mehr ständig da und es gibt immer wieder viel Neues. Sie reagieren ohne Umwege ganz direkt mit Schreien. Ein Säugling nach Geburt teilt uns mit: Es ist ok, es ist nicht ok und dies ohne Umschweife, ganz direkt. Was für den einen Säugling noch ok und tragbar ist, ist für den anderen Säugling bereits totaler Stress, denn er ist viel schneller irritiert und unsicher. Übergänge, Wechsel, Geräusche, die eigene Verdauung, fremde Leute, Hunger, Müdigkeit etc können bereits ein zu viel an neuen Infos sein und können bereits eine Stressreaktion eben ein Schreien auslösen. Alles was sich für den Säugling nicht gut anfühlt wird zu Stress und den kann er noch nicht selber abbauen. Die Haltlosigkeit des Säuglings ist ein ganz wichtiger Aspekt, darum ist es so wichtig, dem Säugling zu Beginn des Lebens bis ca 12. Woche das Mamabauchfeeling zu geben. Das ist körperlicherhalt, Sicherheit, Verlässlichkeit, bei Papa und Mama, aber auch bei liebevollen und feinfühlig Menschen der Familie.
- Sehr oft ist diese Reaktion das Antwortverhalten seitens der Eltern auf ihr weinendes Kind
- **Wie geht man am besten damit um als Eltern?** Eltern sollen nicht aushalten sondern so früh wie möglich Hilfe anfordern. Darüber reden und sagen, dass es Hilfe braucht. Das passiert meist zu spät. In erster Linie ist dies für mich das familiäre Umfeld, welche Entlastung für die Eltern bieten kann. Oft sind Eltern aber damit konfrontiert, dass Schwiegereltern oder die eignen Eltern kritisieren und schwächen statt zu stärken. In unserem System gibt es viele professionelle Fachleute. Eltern sollen auf ihr Bauchgefühl vertrauen und sich da beraten lassen, wo sie sich verstanden fühlen, wo sie sich in ihrer Situation menschlich angenommen fühlen. Eltern sollen den echten menschlichen Kontakt einer online-Beratung klar vorziehen.
- **Wie kann dem Baby geholfen werden? Was sind die erfolgreichsten Behandlungsansätze?** Es soll den Eltern geholfen werden und zwar auf allen drei Ebenen: Körper, Geist und Seele. Wenn es den Eltern gut geht, dann sind sie ausreichend feinfühlig, verstehen ihren Säugling und das Antwortverhalten stimmt überein. Mütter sind nach Geburt eines Säuglings sehr bedürftig. Sie brauchen ganz viel Geborgenheit, Sicherheit, Ruhe und gute Nahrung welche sie kräftigt. Müssen Eltern ohne jegliche familiäre Hilfe die ersten Wochen alleine bewältigen sind sie fast alle überfordert und fühlen sich allein gelassen. Mutterseelen allein-Vaterseelen allein. Sie brauchen liebevolle Menschen, welche für sie sorgen, das heisst eben kochen, einkaufen, nachfragen. «mothering the mother» ist die beste Methode für eine ganze Familie. Das kann auch Handling zeigen sein, Fragen beantworten etc. **Erfahren Eltern nach Geburt genügend Sicherheit, dann erfährt der Säugling erlebte Geborgenheit. Eltern von einem Neugeborenen müssen wissen da ist jemand für uns da, wir sind nicht alleine. Genau das Gleiche braucht der Säugling.**

- Dem Säugling kann geholfen werden, in dem man ihm Sicherheit durch den eigenen inneren Halt vermittelt, langsam im Handling ist, ihm sein Saugbedürfnis mit dem Nuggi erfüllt (Säugling kommt von Saugen), sein Bedürfnisse richtig interpretiert und ihm immer wieder hilft in einen entspannten Zustand zu kommen, zum Beispiel, indem man ihn in sein so lagert, dass der Rücken noch rund liegen kann und die Beine hochgelagert sind etc.
- **Was sind häufige Missverständnisse/Fehler im Zusammenhang mit Schreibabys?**
Sicherlich, dass Eltern alles tun damit das Baby nicht mehr weint und dann das tun, was das Baby ohne Weinen beantwortet, jedoch löst dies nur ein kurzes Still-Sein und kein Trost aus: **Grundsätzlich ist dies die leider so oft beobachtete Überstimulation (visuell, auditiv, oral, vestibulär), welche kurz hilft, sobald diese aufhört.** Dann beginnt das Kind erneut zu weinen resp muss mit der Zeit immer stärker angewandt werden. Eltern und Betreuungspersonen sollten nicht: ständig das Kind nach vorne tragen, das Kind visuell überstimulieren, ständig wippen, ständig schaukeln, ständig auf dem Gymnastikball und wippen, ständig stillen, ständig im Storchenschritt durch die Wohnung schreiten. Alle diese elterlichen Beruhigungsstrategien sollen für die Eltern Sicherheitsstationen sein, welche grundsätzlich den Eltern helfen, wenn diese nicht mehr mögen. Dann sollen Eltern kein schlechtes Gewissen haben. Sicherheitsstationen sind aber keine Lebensorte für den Alltag eines Säuglings.
- **Wann sollte ein Kinderarzt konsultiert werden?** Ein Kinderarzt sollte immer dann konsultiert werden, wenn Eltern Sorgen haben dass es dem Kind körperlich nicht gut geht und daher das Schreien des Kindes erfolgt. Für Eltern ist es enorm wichtig, wenn sie wissen, dass dem Kind körperlich nichts fehlt, dass es organisch gesund ist. Diese Sicherheit kann ihnen nur ein Kinderarzt durch die Untersuchung geben.
- **Gibt es heute aufgrund der konstanten Reizüberflutung** (Fernsehen, Handys, Telefone, etc.) mehr Schreibabys als früher? Bestimmt gibt es genauso viele Säuglinge nach Geburt die oft weinen wie früher. Was sich bestimmt geändert hat, ist dass junge Eltern viel mehr Belastung durch das hohe Tempo in ihrer Arbeitssituation als früher haben. Viele Eltern müssen daheim nach einem langen Arbeitstag nochmals arbeiten und sind oft nebst der Betreuung des Kindes noch online abrufbar. Sie haben ein hohes Tempo und sind ständig auf verschiedenen Ebenen und wechseln ständig zwischen Kind, Handy, Tel etc. Das bedeutet für die Kinder, dass die Eltern zwar da sind, aber ihre Bedürfnisse in diesen Momenten nicht richtig wahrnehmen oder dann eben falsch interpretieren und nicht korrekt beantworten. Einen Säugling lesen zu können bedingt, dass ich mich verlangsame, dem Säugling die ungeteilte Aufmerksamkeit schenke und interagiere. In diesem Moment hat die digitale Welt keinen Platz.
Kurz und bündig: Heute versuchen wir das Weinen des Säuglings durch eine gut gemeinte To-Do-List zu stillen, früher war es ev noch verständlicher, dass ein Säugling oft einfach Trost, Halt und Ruhe brauchte.