



## Wenn das Baby viel schreit, wenig schläft und schlecht trinkt ...

... spricht der Fachmann von „Regulationsstörungen im Säuglingsalter“. Was man darunter versteht und was man dagegen tun kann, erklärt Dipl.-Psychologin Sabine Paula Schulz von der AWO-Erziehungs- und Familienberatung in Bernau, die bei derlei Störungen berät:

Was sind „Regulationsstörungen im Säuglingsalter“? Darunter versteht man die ausgeprägte Schwierigkeit eines Säuglings, sein Verhalten in einem, häufig aber auch in mehreren Bereichen angemessen zu steuern und sich selbst zu regulieren. Das äußert sich meist in exzessivem Schreien, Schlaf- und/oder Fütterstörungen. Wie kommt es dazu? In einer komplikationslosen Schwangerschaft erlebt der Fötus im Mutterleib nahezu paradiesische Zustände: Von der Gebärmutter eng umschlossen, wird es durch die Bewegungen der Mutter sanft geschaukelt. Die Temperatur ist angenehm konstant, es friert nicht, schwitzt nicht und leidet keinen Hunger, wird durch die Nabelschnur optimal ernährt. Ab der 36. Schwangerschaftswoche entwickelt es bereits klare Schlaf- und Wachphasen und gleitet zwischen diesen Zuständen mühelos hin und her. Mit der Geburt wird plötzlich alles anders: Das Neugeborene wird körperlich von der Mutter getrennt, muss selbstständig atmen und seine Körpertemperatur regulieren. Es vermisst den schützenden Raum, in dem es seine Grenzen spürte. Es hat noch keine ausreichende Kontrolle über seine Bewegungsabläufe. Beim Einschlafen fallen beispielsweise seine Ärmchen und Beinchen manchmal spontan auseinander, sodass es erschrickt. Die Milch ist nicht immer sofort verfügbar, Verdauungsprozesse müssen sich erst einspielen. Das Baby ist müde, findet aber nicht immer zur Ruhe oder wacht manchmal nach kurzer Zeit unausgeschlafen wieder auf. Es wird von seinen Eltern, von Besuch und möglicherweise Geschwisterkindern angesprochen, angefasst und bewegt. Berührungen, Geräusche und Gerüche strömen ungefiltert auf das relativ unreife Nervensystem des Säuglings ein. Mit diesen vielen Anforderungen muss es fertig werden. Das Baby braucht dabei die feinfühlig unterstützende seiner Bezugspersonen. Die Signale des Kindes müssen interpretiert werden, um prompt und angemessen auf seine Bedürfnisse zu reagieren. Besteht kein Gleichgewicht zwischen aktivierenden und hemmenden neurologischen Prozessen, kann es zu überschießenden Reaktionen kommen, sodass das Kind exzessiv zu schreien beginnt, sich nicht beruhigen lässt und nur schwer in den Schlaf findet. Diese Verhaltensauffälligkeiten des Säuglings führen fast immer auch zu einer starken Belastung der Eltern. Sie werden unsicher und die Phasen freudvollen Austauschs zwischen ihnen und dem Baby verkürzen sich.

Ab wann spricht man von einer Schlafstörung oder Fütterstörung und wie viel Schreien ist normal? Rein objektiv betrachtet ist ein Baby erst dann ein sogenanntes „Schreikind“, wenn es an drei Tagen in der Woche mehr als drei Stunden über den Tag verteilt und über mindestens drei Wochen weint. Alles, was unter dieses Schreipensum fällt, wird in unserer Kultur als normal angesehen. In den westlichen Gesellschaften ist bei gesunden Säuglingen ein charakteristischer Verlauf des Schreiens in den ersten drei Lebensmonaten zu beobachten. Von der Geburt bis zur sechsten Lebenswoche nimmt das Schreien kontinuierlich zu auf durchschnittlich etwa 1,5 bis zwei Stunden täglich, um dann bis zum ersten Lebensjahr auf etwa eine Stunde täglich zu sinken. In den Abendstunden zwischen 17 und 22 Uhr häuft sich das Quengeln und Schreien. Längere Schreiphasen in der Nacht sind selten. Unter exzessivem Schreien versteht man anfallsartige Unruhe und Schreiphasen ohne erkennbaren Grund bei einem ansonsten gesunden Kind in den ersten drei bis vier, maximal sechs Lebensmonaten. Beim Kind kann das Schreien mit geblähtem Bauch, hochroter Hautfärbung und angespannter Muskulatur einhergehen. Entscheidend ist, wie die Eltern darauf reagieren. Sie helfen ihrem Kind am besten mit ihrer intuitiven Fähigkeit, seine Signale zu deuten und angemessen darauf zu reagieren. So sprechen die meisten Eltern mit dem Baby in Babysprache, übertreiben ihre Mimik, nehmen das Kind hoch, wiegen es und beruhigen es mit sanfter Stimme. So helfen sie ihm, in Balance zu kommen und sich zu beruhigen. Manchmal fällt es Eltern aufgrund eigener Belastungen schwer, sich gefühlsmäßig angemessen auf ihr Baby einzulassen. Wenn Mütter nach der Geburt an einer Depression leiden oder Eltern ihrem Kind aufgrund eigener schwieriger Beziehungserfahrungen unbewusst Eigenschaften und Absichten zuschreiben, die seinem Wesen überhaupt nicht entsprechen, kann dies zu angespannten Interaktionen zwischen Eltern und Kind führen. Auch belastende Lebensbedingungen wie finanzielle Not, beengte Wohnverhältnisse, Arbeitslosigkeit oder Partnerschaftsprobleme können es Eltern erschweren, ihr Kind feinfühlig zu begleiten. Sogenannte Schreibabys haben es aufgrund ihrer Unreife oder ihres hochsensiblen Temperamentes ausgeprägt schwer, sich selbst zu regulieren. Die tägliche Flut an Informationen überfordert und überstimuliert sie permanent. Dadurch können sie nicht abschalten und sind oftmals geruchs-, geräusch-, berührungs- und lageempfindlich. Schreibabys schlafen insgesamt im Durchschnitt etwa 1,5 Stunden weniger als Kinder ohne Schreiproblematik. Sie brauchen manchmal Stunden, bis sie einschlafen, finden oft nur mit aufwändigen elterlichen Hilfen in den Schlaf, wachen nachts häufiger auf, legen tagsüber

oft nur kurze Nickerchen ein. Durch die chronische Übermüdung haben sie Wachphasen von geringerer Qualität. Statt aufnahme- und interaktionsbereit zu sein, neigen sie zu vermehrtem Quengeln und Schreien. Insgesamt sind die Signale dieser Kinder schwer einschätzbar und stellen die intuitiven Fähigkeiten ihrer Eltern auf eine harte Probe. Paradoxiertweise gelingt es den Kindern mit Hilfe ihrer Eltern, sich durch ständig wechselnde intensive Bewegungsreize wie herumgetragen werden oder auf einem Gymnastikball wippen in einer Pseudobalance zu halten. Auch laute Geräusche wie das Rauschen eines Föns können Schreizustände kurzfristig unterbrechen. Das Kind beruhigt sich jedoch nicht wirklich, sodass es zu einer weiteren Überreizung kommt. Für die Eltern eines übermäßig schreienden Kindes und auch für das Baby selbst bedeutet dies rund um die Uhr puren Stress. Fachleute setzen deshalb das subjektive Belastungserleben der Eltern als ausschlaggebendes Kriterium für eine Schreistörung an. Danach gilt ein Baby als exzessiv schreiend, wenn das Schreien für die Eltern ein Problem darstellt und sie deswegen Hilfe suchen. Ungefähr 10-20% der Eltern klagen insbesondere in den ersten Lebensmonaten über belastende Schreiprobleme ihres Kindes. Das übermäßige Schreien tritt häufig gemeinsam mit Schlaf- und etwas seltener auch mit Fütterproblemen auf. Zu den Schlafstörungen lässt sich Folgendes sagen: Das normale Schlafbedürfnis von Säuglingen und Kleinkindern ist relativ hoch. Etwa 15 Stunden Schlaf benötigt ein Neugeborenes täglich. Mit zunehmendem Alter brauchen Kinder weniger Schlaf. Mit sechs Monaten sind es etwa 13 Stunden und mit einem Jahr durchschnittlich 12 Stunden täglich. Beim Neugeborenen verteilt sich der Gesamtschlaf relativ gleichmäßig über den gesamten Tag. Erst ab etwa zwölf Wochen bildet sich bei den meisten Kindern zunehmend ein Nachtschlaf heraus. Der Schlaf tagsüber reduziert sich zugunsten des Nachtschlafs. Nächtliches Erwachen stellt im ersten Lebensjahr die Regel, nicht die Ausnahme dar. Von einer Schlafstörung auszugehen ist allerdings, wenn Eltern von wiederholten Einschlaf- oder Durchschlafproblemen ihres Babys mit manchmal stundenlanger Einschlafdauer berichten oder über Einschlafen nur nach langem Herumtragen des Kindes oder wenn das Baby wiederholt nachts aufwacht und längere Zeit schreit und unruhig ist. Dann sollte man möglichst zeitnah eine Schlafberatung aufsuchen. Auf eine Fütterstörung weisen folgende, sich wiederholende Symptome hin: Nahrungsverweigerung, Erbrechen oder Hinaufwürgen der Nahrung, grob altersunangemessenes oder von den Eltern als provokativ empfundenen Essverhalten, eine sehr begrenzte Art und Anzahl akzeptierter Nahrungsmittel, ein altersunangemessener Kontext der Fütterung - wenn



sich das Kind beispielsweise nur vom hinter ihm herlaufenden Elternteil füttern lässt - Kau-, Saug- oder Schluckprobleme. Mit anderen Worten: Wenn für die Eltern das Schreien ihres Babys, seine Schlafprobleme oder die Mahlzeiten des Kindes zu einer starken Belastung werden, der sie sich kaum mehr gewachsen fühlen, sollten sie sich Hilfe holen.

Gibt es organisch bedingte Begleiterscheinungen des exzessiven Schreiens? Lange Zeit wurde das exzessive Schreien mit Störungen der Magen-Darm-Funktion, den sogenannten „Drei-Monats-Koliken“ in Verbindung gebracht. Neueren Erkenntnissen zufolge trifft dies aber für die meisten Kinder nicht zu. Blähungen sind eher die Folge als die Ursache exzessiven Schreiens, da der Säugling beim Schreien vermehrt Luft schluckt. Es wird angenommen, dass sich die hochsensiblen Schreibabys bereits vom ganz normalen Magen-Dickdarm-Reflex zu Beginn einer Mahlzeit aus der Fassung bringen lassen. Dieser Reflex bewirkt, dass der Magen, sobald Nahrung einfließt, dem Darm mittels einer leichten Kontraktion zu verstehen gibt, dass es bald Arbeit für ihn gibt. Viele Babys registrieren dieses Ziehen im Bauch gar nicht besonders, bei manchen Schreibabys hingegen löst es heftige Unruhe und Weinen aus. Selten tragen Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes wie eine Kuhmilchallergie oder ein gastroösophagealer Reflux, bei dem Magenflüssigkeit in die Speiseröhre zurückfließt, zu vermehrter Unruhe und Schreien bei. Dies sollte kinderärztlich abgeklärt und eventuell behandelt werden.

Was halten Sie vom Rat: „Das verwächst sich, das wird schon.“? Das sehe ich ganz und gar nicht so! Der immer größer werdende Schlafmangel kann bei den Eltern zu chronischer Erschöpfung, Selbstzweifeln, depressiven Verstimmungen, Ängsten und schließlich zu verzweifelter Wut und zu aggressiven Ausbrüchen führen. Aus übergroßer Hilflosigkeit haben verzweifelnde Eltern von Schreibabys oftmals die unausgesprochene Phantasie, ihr Kind zu schlagen oder zu schütteln. In die Tat umgesetzt, kann das zu lebenslanger Behinderung oder zum Tod des Säuglings führen. Hinzu kommt, dass Eltern, die ihr Kind über einen längeren Zeitraum wiederholt nicht beruhigen können, nach und nach das Vertrauen in ihre elterlichen Kompetenzen verlieren. Vor lauter Erschöpfung und Ohnmacht verlieren sie, intuitiv angemessen zu reagieren. Die Folge: Gerade hochsensible und schwer zu beruhigende Kinder bekommen nicht mehr die Hilfe, die sie brauchen. Dies kann sich auch auf andere Entwicklungsbereiche auswirken. Um diese leidvollen Erfahrungen zu vermeiden und die Entwicklung und psychische Gesundheit der Kinder nicht zu gefährden, ist es wichtig, Eltern von Schreibabys nicht allein zu lassen, sondern sie so früh wie möglich an qualifizierte Beratungsangebote zu überweisen.

Erste Anlaufstelle für all diese Probleme sind ja Hebammen und Kinderarzt. Was bieten Sie in ihrer Beratung, was ich dort nicht bekomme? Der Kinderarzt sollte immer erste Anlaufstelle sein, auch um etwaige organische Ursachen für Regulationsprobleme zu diagnostizieren, zu behandeln beziehungsweise diese auszuschließen. Auch Hebammen geben wertvolle Tipps im Umgang mit Unruhe, Schrei-, Schlaf- und Fütterproblemen. Genügt den Eltern diese Beratung jedoch nicht, fühlen sie sich vertröstet oder nicht ernst genommen, sollten sie eine Schreiambulanz aufsuchen oder ein spezielles Beratungsangebot in Anspruch nehmen. Je früher, desto besser. Weiterhin können sich betroffene Eltern, die im Niederbarnim wohnen, an unsere Beratungsstelle wenden. Wir schauen in einem Beratungsprozess mit den Eltern oder der Mutter nach den ineinandergreifenden Ursachen für die Regulationsstörung und begleiten sie dabei, ihr Kind besser lesen und wirksam beruhigen zu können. Strategien zur Reizreduktion, die Entwicklung einer geregelten Tagesstruktur sowie die Suche nach Entlastung für die Eltern fördern oftmals eine gelingende Eltern-Kind-Interaktion. Dies stärkt die Bindung der Eltern zu ihrem Kind - die beste Grundlage für eine gelingende Entwicklung des Kindes. Sollten wir aufgrund begrenzter Kapazitäten nicht schnell genug weiterhelfen können, vermitteln wir in Schreiambulanzen oder einschlägige Beratungsangebote. Da unsere Beratung für Eltern grundsätzlich gebührenfrei ist, entstehen den Eltern keine Kosten. Sie können sich für eine Eltern-Säugling-Beratung am besten telefonisch oder per Mail mit Nennung ihrer Telefonnummer über unser Sekretariat anmelden. Eine ärztliche Überweisung ist nicht erforderlich.

AWO-Erziehungs- und Familienberatung, 16321 Bernau, Weinbergstr. 10  
Tel: 03338 1 39 19 21, efb@awo-kv-bernaue.de, www.awo-kv-bernaue.de



## Berührung als Sprache

Liebevolle Berührungen tun gut. Sie geben Wärme und Wohlbehagen, Entspannung, Glück und manchmal auch Trost. Diese Zuwendung versteht jeder - auch ohne Worte. Gerade Babys sind noch sehr auf den engen körperlichen Kontakt angewiesen, den sie aus der Zeit vor der Geburt gewohnt waren.

Die Entspannungstherapeutin Deike Damas vermittelt seit vielen Jahren die Grundlagen der Babymassage und beantwortet Fragen dazu:

Instinktiv streichelt doch jeder sein Baby. Warum spezielle Babymassage? Ich habe die Erfahrung gemacht, dass viele Eltern unsicher sind, was ihrem Baby gut tut und nicht wissen, wie positiv eine solche Massage wirken kann. Viele Schlafprobleme oder Verdauungsprobleme können gemildert werden und unruhige Kinder finden etwas Ruhe, wenn sie massiert werden. Die Botschaft der Hände und des Herzens versteht jedes Baby instinktiv. Die Eltern können sich dabei ganz bewusst auf das kleine Wesen einlassen, das sich wiederum aufgehoben, behütet und geliebt fühlt. Ist das Baby mit liebevollen Berührungen gesättigt, bildet das eine wesentliche Grundlage für Vertrauen und Selbstbewusstsein und die Eltern-Kind-Bindung wird gefördert. Speziell für die Bedürfnisse des Neugeborenen in den ersten Lebensmonaten entwickelt wurde die Schmetterlingsmassage. Um den Eltern zu zeigen, wie sie angewendet wird, besuche ich die junge Familie zu Hause in ihrer vertrauten Umgebung. Schritt für Schritt lernen die Eltern Massagegriffe, die sie dann selbst anwenden können. Außerdem biete ich Kurse zur Massage von Babys ab der sechsten Lebenswoche bis zum Krabbelalter an.

