



NOCH SO KLEIN UND DOCH SO LAUT:

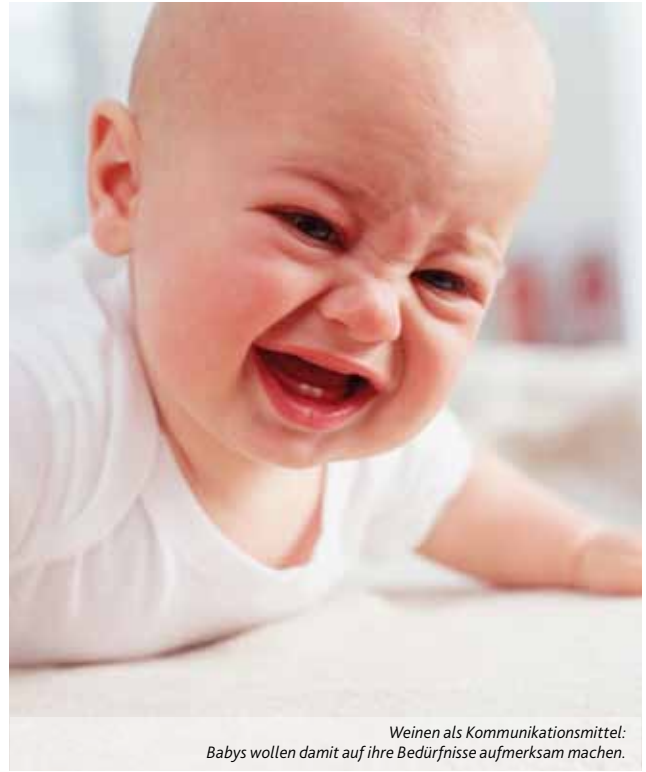
Schreibabys

Das Geschrei kennt keine Grenzen: Egal, ob mitten am Tag oder spät in der Nacht – das Baby heult. Egal, ob gutes Zureden oder ständiges Herumtragen – das Kind lässt sich nicht beruhigen. Das kommt Ihnen bekannt vor? Dann haben Sie vielleicht selbst ein Schreibaby zu Hause.

VON BIRGIT KOXEDER



Die Bedürfnisse ihrer Babys zu erkennen, ist für Eltern in den ersten Lebensmonaten der Kinder nicht immer ganz einfach.



Weinen als Kommunikationsmittel: Babys wollen damit auf ihre Bedürfnisse aufmerksam machen.

Der Schrei eines Kindes berührt Erwachsene tief, denn Schreien ist Ausdruck dessen, dass etwas nicht stimmt. Instinktiv möchten wir helfen. Weint das Baby, nehmen wir es in die Arme, schaukeln es, sprechen ihm gut zu oder lenken es ab – was bei den meisten Säuglingen auch hilft. Was aber, wenn das Schreien kein Ende nimmt und sich das Kind trotz intensiver Fürsorge nicht mehr beruhigen lässt?

Die Dreier-Regel des exzessiven Schreiens

Was wir umgangssprachlich ein „Schreibaby“ nennen, wird in der Fachsprache als „exzessiv schreiender Säugling“ oder als „Babys mit Regulationsstörungen“ bezeichnet. Was aber ist nun ein „Schreibaby“ und wo verläuft die Grenze zwischen „normalem“ und „exzessivem“ Heulen? Dr. Josephine Schwarz-Gerö, Leiterin der Säuglingspsychosomatik mit Schreiambulanz an der Kinderklinik Glanzing des Wilhelminenspitals in Wien, erklärt: „Man spricht von einem exzessiv schreienden Säugling, wenn das Kind länger als drei Stunden pro Tag an mindestens drei Tagen pro Woche und das über drei Wochen hinweg schreit.“

Dieses exzessive Weinen verläuft meist in Phasen: Typischerweise beginnen die Kleinen in den ersten zwei Lebenswochen unruhig zu werden. Einen Höhepunkt erreicht die „Schreiphase“ in der sechsten Lebenswoche. Im Normalfall kehrt nach drei Monaten wieder Ruhe ein und das Schreien hört auf.

Auf Ursachensuche: Warum weint mein Kind?

Babys können nicht sprechen, um auf sich aufmerksam zu machen. Für sie ist Schreien die einzige Möglichkeit, um die Eltern auf ihre Bedürfnisse hinzuweisen: Viele Kinder schreien, weil sie Hunger haben, weil sie müde sind oder aber weil sie sich unwohl fühlen. Bei 10 bis 30 Prozent aller Neugeborenen treten jedoch exzessive Schreiphasen auf: Die Kinder schreien, ohne dass ihnen etwas fehlt. Warum nun manche Säuglinge mehr als andere schreien, ist noch nicht eindeutig geklärt. Experten gehen von einem Zusammenspiel mehrerer Ursachen aus:

- ⊙ Äußere Einflüsse einer mit Reizen überflutenden Umgebung: Babys müssen erst lernen, alle Eindrücke der Umgebung zu verarbeiten. Der „Alltagsstress“, bedingt durch die vielen, unbekanntenen Außenreize, wird einigen Kindern schlichtweg zu viel – sie beginnen zu weinen.
- ⊙ Schwangerschaft und Geburt: Die Ursachen für exzessives Schreien können auch eine schwierige Schwangerschaft oder eine stressreiche Entbindung sein.
- ⊙ Belastungen innerhalb der Familie: Kinder können mit dem Schreien auf Ängste der Mutter oder Konflikte in der Partnerschaft reagieren.

„Die häufigste Ursache ist Übermüdung. Es gibt Kinder, die von alleine nicht abschalten können, weil sie beispielsweise sehr interessiert an der Umgebung sind und sich selbst nicht vor den Außenreizen schützen können. Man muss deshalb herausfinden, was das Kind wirklich braucht“, so Dr. Josephine Schwarz-Gerö. Bauchweh ist übrigens in den seltensten Fällen Ursache für untröstliches Weinen.

Eltern zwischen Hilflosigkeit und Erschöpfung

Gerade Eltern versuchen instinktiv, ihr Kind zufrieden zu stellen. Wenn das auf Dauer nicht funktioniert und das Kind weiter schreit, löst das häufig ganz unterschiedliche Gefühle aus: Neben der Hilflosigkeit, das Kind nicht beruhigen zu können, und der Erschöpfung, die aus dem Schlafmangel und der Überforderung resultiert, kann sich auch ein Gefühl der Wut bei den Eltern breit machen. Nicht selten zweifeln sie an der eigenen Fähigkeit, sich angemessen um ihr Kind kümmern zu können. Und schon beginnt ein Teufelskreis: Denn Babys spüren häufig den Stress ihrer Eltern. Und weil das Kind nicht anders darauf reagieren kann, fängt es erneut zu weinen an. Damit nicht genug, können die Kommunikationsstörungen zwischen Eltern und Kind auch zu Beziehungsproblemen führen: Wenn sich der gesamte Alltag nur noch um den exzessiv schreienden Säugling dreht, leidet nicht selten die Partnerschaft.



Besonders häufig weinen Babys, weil ihnen eines fehlt: Schlaf.

Das Einmaleins im Umgang mit Schreibabys

Babys bis zum Alter von drei Monaten benötigen eine „Sonderbehandlung“. Da das Kind noch nicht fähig ist, sich selbst zu beruhigen, braucht es viel Fürsorge. Besonders entspannen können sich die Kleinen, wenn sie Bedingungen vorfinden, die dem Mutterleib sehr ähnlich sind.

- ⊙ **Ruhe und Körperkontakt:** Babys lieben körperliche Begrenzung ähnlich wie im Mutterleib. Am besten eignen sich Tragetücher, um die Babys eng am Körper zu halten. Auch Schaukeln oder Wiegen bzw. Babyhängematten wirken entspannend. „Manchen Kindern kann aber auch das zu viel werden – in solchen Fällen kann auch einmal eine ungestörte Pause im Bettchen weiterhelfen“, weiß die Expertin.
- ⊙ **Strukturierte Abläufe:** Fixe Essenszeiten und regelmäßige Schlafphasen beruhigen Babys. Besonders gut sind Essensabstände von zwei bis zweieinhalb Stunden. In den ersten drei Monaten sollten Kinder innerhalb von 24 Stunden 13 bis 16 Stunden Schlaf bekommen, bestätigt Dr. Josephine Schwarz-Gerö.
- ⊙ **Elternauszeit:** Um neue Kraft zu tanken, ist es für Eltern besonders wichtig, sich Auszeiten zu nehmen. Die Schlafphasen des Kindes sollte man nutzen, um sich selbst etwas Ruhe zu gönnen und nicht, um den Haushalt wieder auf Vordermann zu bringen.
- ⊙ **Reizreduzierung:** Für Kinder ist in den ersten Monaten das Gesicht der Eltern das beste Spielzeug. Das leuchtende Mobile oder die drehende Spieluhr können schnell zur Reizüberflutung beitragen. In diesem Alter gilt deshalb bei Spielsachen der Leitsatz: Weniger ist mehr.

Hilfe in der Schreiambulanz

Schreibabys rauben Eltern nicht nur den Schlaf, sondern auch ihr Selbstvertrauen. Doch so weit muss es gar nicht kommen. In Österreich gibt es zahlreiche Schreiambulanzen, an die sich betroffene Eltern wenden können. Vorher sollten die unruhigen Säuglinge vom Kinderarzt untersucht werden, um organische Ursachen des exzessiven Schreiens auszuschließen. Gemeinsam mit Ärzten oder Psychologen lernen die Eltern, die Bedürfnisse ihrer Kinder zu erkennen und Strategien zur Beruhigung zu entwickeln.



INTERVIEW MIT DER KINDERÄRZTIN DR. KATHARINA KRUPPA

A4f: Warum lassen sich „Schreibabys“ nicht beruhigen?

Kruppa: Babys mit Regulationsstörungen können sich aus verschiedensten Gründen nicht selbst beruhigen. Diese Kinder brauchen deshalb Hilfe von außen, um zur Ruhe zu kommen.

A4f: Was können Eltern tun?

Kruppa: Anfangs ist es für Eltern oft nicht einfach herauszufinden, was die Babys irritiert. Wichtig ist, das Kind nicht allein zu lassen. Was die Babys brauchen, ist Kontakt und Beantwortung ihrer Kommunikationsversuche. Und Weinen ist ein Kommunikationsversuch.

A4f: Wann sollte man professionelle Hilfe in Anspruch nehmen?

Kruppa: Exzessives Weinen kann Eltern und Betreuer absolut an die eigenen Grenzen bringen. Wenn das untröstliche Weinen länger als drei Monate dauert oder wenn es die Familie sehr belastet, sollte man unbedingt Hilfsangebote annehmen und beispielsweise eine Baby-Ambulanz aufsuchen.

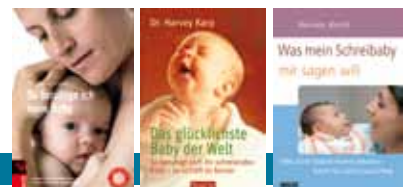
A4f: Warum gibt es gerade in unserer Kultur viele „Schreibabys“?

Kruppa: Von Natur aus ist es eigentlich nicht vorgesehen, dass nur eine Person ein Baby versorgt! Es braucht ein Dorf, um ein Kind zu erziehen! Doch wo ist das Dorf, das sich für unsere Babys zuständig fühlt? Warum fühlen sich Mütter kleiner Babys so allein gelassen? Meiner Meinung nach ist es in vieler Hinsicht auch Aufgabe der Gesellschaft, genügend Strukturen zu schaffen und soziale Verantwortung für Babys zu übernehmen.

WEBTIPP

Schreiambulanzen in Österreich

Die Kontaktdaten zu allen Schreiambulanzen in Österreich findet man beim Öffentlichen Gesundheitsportal Österreichs unter www.gesundheit.gv.at des Bundesministeriums für Gesundheit.



BUCHTIPP

✦ **So beruhige ich mein Baby. Tipps aus der Schreiambulanz**, Christine Rankl, *Walter-Verlag* ✦ **Das glücklichste Baby der Welt. So beruhigt sich Ihr schreiendes Kind – so schläft es besser**, Dr. Harvey Karp, *Verlag Mosaik bei Goldmann* ✦ **Was mein Schreibaby mir sagen will. Hilfe durch bessere Kommunikation – Schritt für Schritt zum Erfolg**, Renate Barth, *Beltz Verlag*