



INFORMATIONEN FÜR FAMILIEN

Regulationsstörungen im Säuglingsalter

Häufig wird vergessen, dass ein Neugeborenes bereits über ein differenziertes Wahrnehmungsvermögen verfügt. Es kann eine menschliche Stimme von Tönen, Klängen und Geräuschen unterscheiden. Es wendet sich vorzugsweise weiblichen Stimmen zu und dreht zuverlässig den Kopf, wenn zu ihm auf Ohrhöhe mit einer hohen Stimme gesprochen wird.

Das Neugeborene kann aber auch visuelle Reize aufnehmen und zeigt eine Bevorzugung für Gesichter. Das Auge des Neugeborenen kann in einer Entfernung von ca. 20 cm gut sehen, dies entspricht etwa dem Abstand zum mütterlichen Gesicht, wenn es auf dem Arm liegt.

Das Neugeborene reagiert darauf, wie es aufgenommen und auf dem Arm gehalten wird. Es kann Mundstellungen nachahmen, und es teilt seiner Umgebung mit seiner Körpersprache (Mimik, Haltung und Bewegung des Körpers) und durch sein Schreien mit.

In den ersten Lebensmonaten teilt der Säugling Bedürfnisse wie Hunger, Unwohlsein, Müdigkeit oder Langeweile seiner Umgebung in erster Linie durch sein Schreien mit. Ein Säugling schreit aber auch, ohne dass die Eltern eine eindeutige Ursache dafür ausmachen können. Dieses nimmt von der Geburt bis zur sechsten Lebenswoche zu, um dann nach dem dritten Lebensmonat wieder abzunehmen. Bei früh geborenen Kindern bezieht sich dieser Verlauf nicht auf das Geburtsdatum, sondern auf den errechneten Geburtstermin. Intensität und Dauer des Schreiens sind von Kind zu Kind unterschiedlich.

Etwa ein fünftel aller Kinder werden als sog. „Schreikinder“ oder „Bauchwehkinder“ bezeichnet. Eine organische Ursache für das Schreien, z.B. ein unausgereiftes Verdauungsenzym konnte bisher nicht gefunden werden.

Bei einigen Kindern kann das Schreien durch einen Rückfluss von Mageninhalt in die Speiseröhre (sog. gastroösophagealer Reflux) verursacht sein.

Charakteristisch für das Schreien, für das sich keine körperliche Ursache findet, ist, dass es überwiegend am späten Nachmittag oder in den Abendstunden auftritt. Wie viel ein Kind schreit, hängt sehr viel mehr von seiner individuellen Besonderheit ab, als vom elterlichen Verhalten.

Sog. Schreibabys können die Nerven ihrer Eltern auf eine Zerreißprobe stellen. Ein Säugling, der mehr als drei Stunden am Tag schreit, und dies mehr als drei Tage in der Woche und länger als drei Wochen, wird als „Schreibaby“ bezeichnet. Das Sprichwort, dass „Schreikinder Gedeihkinder“ seien, ist insofern nicht ganz abwegig, da sich solche Regulationsstörungen in der Regel nicht als frühes Vorzeichen für eine schwierige weitere Entwicklung erwiesen haben.

Junge Eltern, die doch alles besonders gut machen wollen, fühlen sich in einer solchen Situation als besonders hilflos. Sie können ihr eigenes Baby, das Sie so lieben, nicht beruhigen. Dies verursacht Stress, das Gefühl, abgelehnt zu werden und manchmal auch bedauerlicherweise handfeste Aggressionen. Der Schlafentzug tut ein Übriges und schließt einen Teufelskreis, aus dem eine Mutter oder ein Vater kaum noch alleine herausfindet.

Natürlich steht zu Beginn eine kinderärztliche Untersuchung, bei der mögliche organische Ursachen ausgeschlossen werden. Lässt sich jedoch keine Ursache finden, dann haben sich folgende Regeln bewährt:

- Ein Baby muss genauso wenig wie ein erwachsener Mensch immer fröhlich und zufrieden sein.
 - Jeder Mensch darf sich auch einmal unwohl fühlen und dies äußern.
 - Kleine Frustrationen lassen einen Menschen – auch schon so früh – reifer werden.
 - Setzen Sie nicht alles daran, das Geschrei möglichst schnell abzustellen. Wichtiger ist es, sich Zeit zu nehmen und darauf zu achten, was das Baby damit sagen will: Braucht es die Brust, Streicheleinheiten, eine frische Windel – oder einfach nur Ruhe?
 - Werden Sie nicht hektisch in ihren Versuchen, die richtige Lösung zu finden. Wenn man einen Plan abspult und meint, irgendetwas müsse schon helfen, so stresst man das Baby und es kommt erst recht nicht zur Ruhe.
 - Entwickeln Sie einfache Rituale, z.B. am Abend: Baden, ins Bett legen, streicheln, dabei leises Singen.
 - Schreibabys brauchen einen besonders geregelten Tagesablauf mit festgelegten Mahlzeiten, Ruhezeiten und nicht zu viel Aktivitäten.
 - Lassen Sie sich entlasten und nutzen Sie die gewonnene Zeit nur für sich selbst, nicht für Hausarbeiten. Ihr Partner kann die Nächte übernehmen, eine Nachbarin das Baby für eine Stunde beaufsichtigen.
- Wechseln Sie sich evtl. mit anderen Müttern gegenseitig bei der Betreuung ab.
- Denken Sie daran, dass Sie mit ihrem anspruchsvollen Kind eine besonders schwierige Arbeit leisten. Das hat Lob verdient!
 - Wenn Sie die Überforderung besonders stark spüren und niemand ihnen das Kind abnehmen kann, legen Sie es in sein Bett und gehen Sie aus dem Raum – möglichst so weit, dass Sie es nicht mehr hören. Ist dies nicht möglich, dann setzen Sie sich einen Kopfhörer auf oder benutzen Sie Ohrstöpsel. Warten Sie fünf Minuten ab, in denen Sie Musik hören oder an etwas anderes denken, auf jeden Fall Abstand gewinnen. Sie gehen dann wieder mit neuer Energie zu ihrem Baby zurück.
 - Vermehrtes Herumtragen kann zu einer erheblichen Verminderung des täglichen Schreiens beitragen. Wiederholter Körperkontakt und häufige Stimulierung der Gleichgewichts- und Bewegungsorgane haben eine rhythmisierende Wirkung auf die Körperfunktionen und führen damit zu einer Reduzierung der Schreiperioden.
 - Was Sie auf keinen Fall tun dürfen: Ihr Baby schütteln, um es zur Ruhe zu bringen. Damit können Sie ein lebensbedrohliches Schütteltrauma bei ihrem Baby auslösen.
- E**s gibt Fachleute, an die man sich wenden kann und die den Eltern mit Rat und Tat zur Seite stehen. Dorthin sollten Sie sich früh genug wenden.

© Praxis Prof. Dr. Trott