

Tipps vom Doc

Hilfe, mein Baby schreit ständig!

Es könnte doch alles so schön sein: Das Baby ist endlich da, alle freuen sich und sind wohlauf. Eigentlich. Denn das Kleine weint und schreit die ganze Zeit und schläft kaum. Die Eltern schlafen also auch nicht, sind völlig k.-o. und mit dem Nerven am Ende. Das Problem: so genannte Regulationsschwierigkeiten.

Vorneweg: Das ist ein höchst komplexes Thema, das hier nur angerissen werden kann. Kommen Sie auf uns bzw. Ihre Kinderarztpraxis zu, wenn Sie Fragen haben.

Kinder in den ersten Monaten, im ersten halben Jahr, sind ganz unterschiedlich ruhig. Die einen schreien mehr, die anderen weniger. Die einen schlafen besser, die anderen wachen ständig auf. Früher hat man das Ganze auf den Bauch geschoben und gesagt, dass es Bauchschmerzen sind bzw. Drei-Monats-Koliken.

Heute ist das überholt. Die Ursache liegt in Regulationsschwierigkeiten bzw. -störungen. Das eine Baby kann ganz gut selbst zur Ruhe finden, sich runterregulieren und in den Schlaf finden. Dem anderen Baby ist diese Eigenschaft nicht so gegeben.

Je nachdem, wie ausgeprägt diese Schwierigkeiten sind, kann das fürs Umfeld richtig stressig werden. Und wenn dann bei einem Kind, das sich ohnehin nicht gut regulieren

kann, zusätzlich das Umfeld „die Nerven verliert“, bzw. so übernächtigt und gestresst ist, dass es selbst immer unruhiger agiert – dann entsteht schnell ein Teufelskreis, der für Familien sehr, sehr belastend sein kann.

Ganz wichtig deshalb: Wenn Sie das Gefühl haben, Ihr Kind weint zu viel oder schläft zu schlecht, dann halten Sie erst einmal Rücksprache mit Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt, damit sichergestellt werden kann, dass körperlich alles in Ordnung ist.

Dann braucht es womöglich ein Coaching, wie man am besten mit einem Kind umgeht, das zu starker innerer Unruhe neigt, das regulationschwach ist. Das Wichtigste für diese Kinder ist, dass die Umgebung so entspannt und gehillt wie möglich ist und dem Baby ständig widerspiegelt: „Alles ist gut. Wir haben's im Griff. Du kannst zur Ruhe kommen.“

Das ist natürlich leicht gesagt, aber gar nicht so leicht gemacht. Zumal, wenn man mehrere Kinder hat, übernächtigt ist, Stress im Job hat oder andere Sorgen dazukommen. Dann ist es mit der Gelassenheit schnell vorbei.

Es kann darum durchaus auch hilfreich sein, sich frühzeitig psychotherapeutische Unterstützung zu holen. Es gibt sehr viele Psychotherapeut*innen mit einer Sprechstunde für Eltern von regulativschwachen Babys.