

## Beruhigungsmethoden für Ihr Baby

Alle Babys schreien, da sie noch keine andere Möglichkeit haben, sich auszudrücken und auf ihre Bedürfnisse aufmerksam zu machen. Vor allem in den ersten beiden Lebensmonaten nimmt die Intensität des Schreiens meist zu. Gründe dafür können zum Beispiel Hunger, Müdigkeit, eine volle Windel oder der Ruf nach Zuwendung sein.



### Verschiedene Techniken können helfen, Ihr Kind zu beruhigen:

#### **Pucken**

Wickeln Sie Ihr Baby in ein Tuch ein und halten Sie es im Körperkontakt. Dadurch wird es an die Enge im Mutterleib erinnert, was ihm Sicherheit vermittelt.

#### **Tragen**

Das Tragen im Tragetuch gibt Ihrem Kind Halt, Sicherheit und Geborgenheit. Es fördert den Aufbau einer sicheren Bindung. Der Körperkontakt entspannt Ihr Baby außerdem. Ebenfalls beruhigend ist das Tragen in „seitlicher“ Bauchlage und dabei ein sanftes Hin- und Herwiegen in der „Fliegerposition“ (das Baby liegt mit dem Bauch nach unten auf dem Unterarm des Tragenden, die ausgebreitete Hand trägt den Bauch des Kindes, der Kopf liegt in der Armebeuge, der Rücken des Kindes liegt am Körper des Trägers).

#### **Klänge / Summen**

Ihr Baby empfindet die Stimme von seinen Eltern als beruhigend, wenn Sie ihm etwas vorsingen oder summen. Babys reagieren eher auf hohe Stimmlagen. Meist hebt man automatisch die Stimme, wenn man mit dem Baby spricht. Töne sind beruhigend, weil das Baby bereits im Mutterleib gleichmäßigen Geräuschen ausgesetzt war.

### **Massieren und Streicheln**

Streicheln oder Massieren des Köpfchens in Haarrichtung wirkt beruhigend auf Ihr Kind. Wenn sich Ihr Baby selbst berührt oder an seinen Fingern oder Händen saugt, kann es sich dadurch auch selbst beruhigen. Legen Sie Ihr Baby bäuchlings auf Ihre Oberschenkel und streichen sanft über die Rücken des Kindes, während Sie langsam mit den Beinen wiegen.

### **Blickkontakt**

Der Blickkontakt zwischen den Bezugspersonen und dem Baby beruhigt die Kinder. Das Betrachten von Mobiles, Lichtern, geometrischen Figuren (bevorzugt schwarz / weiß) und gelben und roten Gegenständen wirken ebenso entspannend auf das Baby.

### **Saugen am Finger**

Mit den Fingern können Sie ein sehr starkes Saugbedürfnis evtl. zeitweise beruhigen, wenn das Stillmanagement sonst unauffällig ist. Vorsicht vor Saugverwirrung. Anleitung: Achten Sie auf saubere Hände und kurze Fingernägel. Ihre Fingerkuppe zeigt nach oben, Größe des Fingers sollte der Größe der Mamille entsprechen. Geben Sie während des Saugens Acht auf Ihr Kind, denn der Mund Ihres Babys ist ein sensibler Bereich.