



Streicheleinheiten –
auch für die Seele

Diese Empfehlung erschien in der Fachzeitschrift Laktation & Stillen 3 • 2013. Die adaptierten Inhalte wurden mit freundlicher Genehmigung der Facharbeit „Verantwortungsvoller Umgang mit dem Schnuller“ von Claudia Kopf entnommen.

Möglichkeiten, ein Baby zu beruhigen

Alternativen zum Schnuller. Jedes Baby hat ein anderes Temperament und schreit aus verschiedenen Gründen. Diese Gründe sind nur aus dem Zusammenhang erkennbar.

von Stefanie Frank

Wenn jedes Weinen des Kindes mit der Gabe des Schnullers beantwortet wird, werden andere Bedürfnisse überdeckt – die Bedürfnisse nach Nahrung, nach Getragenwerden, nach Berührung, Ruhe, Abwechslung, frischen Windeln oder nach Plaudern. Es gibt viele Möglichkeiten, ein Kind zu beruhigen, das weint, nachdem es ausreichend an der Brust getrunken oder die Flasche bekommen hat.

Wenn das Kind weint, sollen nur ein bis zwei Beruhigungsrituale angewendet werden, da es ansonsten zu einer Überstimulation und zusätzlichen Verunsicherung des Kindes kommt.

Beruhigen durch Klänge

- › Das Baby empfindet die vertrauten Stimmen der Eltern als beruhigend. Singen oder summen Sie Ihrem Baby etwas vor.
- › Babys reagieren vermehrt auf eher hohe Stimmlagen. Meist hebt man automatisch seine Stimmlage, wenn man mit einem Baby spricht.



Liebesgeflüster ...



Das Einwickeln in ein festes Tuch vermittelt Sicherheit.

Beruhigen durch Berührung und Bewegung

› Durch das **Einwickeln des Babys in ein Tuch** oder durch das Hineinlegen in ein aus festen Tüchern gebautes Nest wird dem Baby körperliche Sicherheit vermittelt.

› Sanftes Bewegen in alle Richtungen erinnert die Kinder an die Bewegungen im Mutterleib und kann dadurch beruhigend wirken: Das Baby im Wasser sanft **hin und her bewegen** und dabei an Kopf und Po halten.



Das Tragen im Tragetuch gibt dem Kind Halt und Geborgenheit.



Sanftes Hin-und-her-Bewegen beim Baden

› Häufiger Hautkontakt beruhigt die Babys. Seit Langem ist durch Studien nachgewiesen, dass Kinder, die über längere Zeit im Arm oder einer **Tragehilfe** getragen werden, weniger schreien. Schon drei Stunden Tragen am Tag reduziert das Schreien um 45 %. Das Tragetuch stellt eine sehr geeignete Tragehilfe für Neugeborene dar. Es gibt dem Kind einen sicheren Halt und der Mutter beziehungsweise dem Vater die Möglichkeit, die Arme frei zu bewegen.

Beruhigen durch Berührung und Streicheln

› Das Streicheln oder **Massieren in Haarrichtung** wirkt beruhigend auf das Baby. Wenn sich das Baby selber berührt oder an seinen Fingern oder Händen saugt, kann es sich dadurch selber beruhigen.

› Legen Sie das Kind über Ihre Oberschenkel und **streichen Sie über den Rücken** des Kindes, während Sie langsam mit den Beinen wippen.



Liebe geht durch die Haut.



Das Betrachten von Mobiles beruhigt.

Beruhigen durch Sehen

› Der **Blickkontakt** zwischen einer Bezugsperson und dem Baby beruhigt die Kinder.

› Das **Betrachten von Mobiles**, Lichtern, bevorzugt schwarz-weißen geometrischen Figuren und gelben und roten Gegenständen wirkt beruhigend auf sie. /