



## Warum weint mein Baby?

Die meisten Eltern von haben solche Situationen schon erlebt:

Sie sind im Bus unterwegs oder stehen an der Kasse im Supermarkt, und Ihr Baby weint untröstlich. Sie versuchen verzweifelt, Ihr Kind zu beruhigen. Die Anwesenden drehen ihre Köpfe in Ihre Richtung und versuchen, Ihnen mit gutgemeinten Ratschlägen zu helfen.

Aber auch zu Hause ist anhaltendes Weinen des Babys für die Eltern oft eine überfordernde Situation und sie fühlen sich hilflos, verzweifelt und manchmal auch wütend.

### Warum weint das Baby so sehr?

Für ein gesundes Baby im Alter von einigen Wochen oder Monaten ist es ganz normal, dass es im Durchschnitt etwa 2 Stunden am Tag weint.

Es ist seine einzige Möglichkeit, Bedürfnisse und Gefühle zum Ausdruck zu bringen. Für gewöhnlich beruhigt sich der Säugling wieder, wenn der Hunger gestillt, die Windel sauber oder das Bedürfnis nach Trost erfüllt ist.

Was jedoch, wenn das Baby sich trotzdem nicht beruhigt? Wenn es mehrere Stunden am Tag untröstlich weint?

In vielen Fällen gehen Eltern – und auch Kinderärzte – von den sogenannten 3-Monats-Koliken aus. Tatsächlich trifft dies jedoch nur bei sehr wenigen Neugeborenen zu.

[www.dreimonatskoliken.com](http://www.dreimonatskoliken.com);  
[www.dreimonatskolik.de](http://www.dreimonatskolik.de)

Oft wird auch von sogenannten Schreiba-bys gesprochen, wenn ein Baby mindestens drei Stunden pro Tag, an drei Tagen pro Woche und über eine Zeit von drei Wochen weint.

### Warum weint mein Baby?

- ✓ Reizüberflutung
- ✓ Schlafmangel
- ✓ Disregulation
- ✓ Wenig Rhythmus im Tagesablauf
- ✓ Schnelligkeit und Eile

Doch ob Ihr Baby nun eine Stunde oder sechs Stunden täglich weint, warum weint das Baby, und was können Sie tun?

Babys sind in den ersten Lebensmonaten hohen Anforderungen ausgesetzt. Sie sind noch ganz hilflos und deshalb höchst sensibel und sehr schnell gestresst. Wenn Sie durch einen Kinderarzt abgeklärt haben, dass Ihr Baby gesund ist, und auch nicht die ersten Zähne Grund für das Weinen sind, kann Stress die Ursache sein.

Versuchen Sie deshalb, Stress zu vermindern.

### Reizüberflutung

Babys sind jeden Tag einer Fülle an neuen Reizen und Eindrücken ausgesetzt. Kann das Baby keine Verbindungen von neuen Informationen zu vertrauten Erfahrungen ziehen, ist es schnell überfordert. Die zeigt sich in körperlicher und seelischer Unruhe. Seien Sie deshalb sparsam mit dem „Be-spielen“ Ihres Babys. Weniger ist hier meist mehr. Allein das Beobachten Ihres Gesichtes, das Hören Ihrer Stimme und das Fühlen des Körperkontaktes fordert Ihr Baby auf allen Ebenen und reicht als Anregung aus.

### Schlafmangel

Die Verarbeitung aller aufgenommenen Eindrücke und Erfahrungen geschieht bei Neugeborenen im Schlaf.

Achten Sie deshalb auch tagsüber auf regelmäßige und ausreichende Schlafzeiten. Reagieren Sie auf die allerersten Anzeichen von Müdigkeit wie Augenreiben, Gähnen und einen schläfrigen Blick.

Es kann vorkommen, dass Ihr Baby schon 30 Minuten nach dem Aufwachen bereits wieder müde ist.

Wenn Sie sich unsicher sind, ob Ihr Baby müde ist legen Sie es in den ersten Monaten alle 3-4 Stunden, ganz am Anfang auch schon früher, zum Schlafen hin.

### Disregulation

Ein Baby schafft es in den ersten Wochen seines Lebens noch nicht, seinen eigenen



Körper unter Kontrolle zu bringen. Im Mutterleib erfährt das Baby Grenzen, wenn es die Gliedmaßen ausstreckt.

Doch jetzt machen Arme und Beine Bewegungen, die es kaum beeinflussen kann. Dies führt zu Irritationen und allgemeiner Anspannung. Das können Sie am Rudern mit Armen und Beinen, Überstreckung des Körpers und einer angespannten Körperhaltung erkennen.

Da das Baby erst lernen muss, seine Bewegungen zu regeln und bewusst auszuführen, braucht es Ihre Unterstützung, indem Sie die Füßchen halten und die Ärmchen zusammenführen.

Achten Sie in akuten Weinphasen auf Halt und Körperkontakt, am besten in der Wiegehaltung.

## Wenig Rhythmus im Tagesablauf

Ein neugeborenes Baby hat in den ersten Wochen nach der Geburt noch keinen wirklichen Rhythmus. Es isst, wenn es Hunger hat und schläft wenn es müde ist. Trotzdem können Sie schon von Beginn an darauf achten, einen gewissen Tagesrhythmus einzuführen. Grundsätzlich hat sich die Reihenfolge: Essen, Spielen (Interaktion), Schlafen sehr bewährt. Babys lieben die Wiederholung. So werden Abläufe vertraut, Zusammenhänge können hergestellt werden und das Baby lernt, sich an Situationen besser anzupassen.



## Schnelligkeit und Eile

Haben wir Erwachsenen das Gefühl, etwas sehr langsam zu machen, können wir davon ausgehen, dass es für ein Neugeborenes immer noch zu schnell ist. Was für uns Routine ist, ist für das Baby unbekannt und neu.

So wird das Baby besonders bei zu schnell ausgeführten Bewegungen und Abläufen unruhig und gestresst.

Achten Sie deshalb darauf, besonders alltägliche Dinge wie das Baby hochheben, wickeln und umziehen sehr langsam zu

machen. Sobald Ihr Baby unruhig wird, warten Sie kurz ab, sprechen Sie mit Ihrem Baby und streicheln Sie es, so dass es wieder ruhig wird, und setzen Sie die Abläufe anschließend fort.

bei sich auf eine ruhige und tiefe Bauchatmung. Nutzen Sie, wenn möglich, die Entlastung durch andere Personen.



## Was kann ich tun, damit mein Baby weniger weint?

- ✓ **Weniger ist mehr: Ein Baby muss nicht „bespielt“ werden.**
- ✓ **Sorgen Sie für regelmäßigen und ausreichend Schlaf.**
- ✓ **Langsam ausgeführte Bewegungen im Umgang mit dem Baby beruhigen.**
- ✓ **Führen Sie von Anfang an einen Tagesrhythmus ein.**

## Stressentlastendes Weinen

Weinen ist nicht nur Ausdruck eines aktuellen Bedürfnisses oder Unbehagens. Weinen dient manchmal auch einfach der Entspannung: Durch Weinen – wie auch durch Schwitzen – wird das Stresshormon Kortisol aus dem Körper ausgeschieden und Energie freigesetzt. Somit ist – rein biologisch gesehen – das Weinen eine Möglichkeit, den gestressten Organismus zu entspannen.

Geben Sie deshalb Ihrem Baby die Gelegenheit, seinen Tränen freien Lauf zu lassen. Vermeiden Sie es, ihm den Schnuller in den Mund zu stecken, oder es durch Schaukeln oder mit „pssst“-Lauten möglichst abzulenken. Ihr Baby hat dann keine Möglichkeit, seine Spannung abzulassen. Versuchen Sie, das Weinen auch als etwas Spannungslösendes zu sehen und lassen Sie es zu. Verwechseln Sie das begleitete Weinen aber nicht damit, das Baby einfach weinen zu lassen.

Lassen Sie Ihr neugeborenes Baby in Weinphasen nicht alleine oder unbeachtet, sondern halten Sie es in Ihren Armen. So vermitteln Sie ihm Trost, Liebe und Mitgefühl und es lernt, dass es auch bei Frust, Ärger und Traurigkeit geliebt und beachtet wird.

Um solche Situationen gut auszuhalten, bleiben Sie selber so entspannt wie möglich. Setzen Sie sich bequem hin, so dass Sie Ihr Baby auch längere Zeit ohne Verspannungen halten können. Achten Sie

Wenn Sie alleine mit Ihrem Kind sind und merken, dass Ihnen das Schreien unerträglich wird, legen Sie Ihr Kind in sein Bettchen oder an einen anderen sicheren Platz und verlassen Sie eine Weile den Raum, bevor Sie möglicherweise etwas Unüberlegtes tun.

**Sie sind als Eltern nicht unfähig, wenn Ihr Baby weint. Befreien Sie sich von dem Druck, immer dafür sorgen zu müssen, dass Ihr Kind sich ruhig verhält und dass Sie alles alleine schaffen müssen.**

Wenn Ihr Baby anhaltend viel weint und Sie sich überfordert fühlen, holen Sie sich fachliche Hilfe.

Unter [www.rund-ums-baby.de/weinen.htm](http://www.rund-ums-baby.de/weinen.htm) (Stand 2013) und [www.trostreich.de](http://www.trostreich.de) finden Sie wertvolle Tipps und Beratungsstellen für Eltern mit sog. Schreibabys in Ihrer Nähe.

Für Peter Pelikan e.V. schrieb: Veronika Bitschnau, Pädagogin (Mag.), integrative Eltern-Säuglings-Kleinkind-Beraterin und entwicklungspädagogische Beraterin, tätig als Fachkraft bei den Frühen Hilfen, Diakonie Hasenberg e.V., München