

„Schreibabys, Nachteulen und Suppenkasper“ – normale Krisen oder frühe Regulationsstörungen?



Exzessives Schreien

Besonderheiten der Kinder (Papousek et al., 2004)

- Schreien ohne erkennbaren Grund
- Phasen von Unruhe und Quengeln
- Anziehen der Beinchen, hypertone Extremitäten
- geblähter Bauch, hochroter Kopf
- bevorzugen visuelle Reize und die Vertikale
- Neigung zur Überstreckung und taktiler Abwehr
- kurzzeitiges Beruhigen durch neue Reize
- Unfähigkeit, bei Ermüdung einzuschlafen
- sich anhäufendes Schlafdefizit
- Mangel an ruhigen aufmerksamen Wachphasen

Entlastungs- und Beruhigungsmöglichkeiten

- ⇒ Alltagsentlastungen und -strukturierungen
- ⇒ Notfallplan erstellen
- ⇒ Interaktion mit dem Baby verändern:
 - ⇒ Lesenlernen der Fähigkeiten zur Selbstregulation und der Feinzeichen für Belastung
 - ⇒ Unterstützung der Selbstregulation in den Alltagshandlungen (z. B. beim Windeln)
 - ⇒ Nutzen der entspannten Wachzeiten für Zwiegespräche
 - ⇒ Gestuftes Beruhigen und Trösten bei beginnender Unruhe

Das gestufte Trösten

(nach Als/Brazelton)

Ziele:

- Selbstberuhigung des Kindes ermöglichen und unterstützen
- Entlastung für die Eltern

Das gestufte Trösten

- 1 aufmerksam anschauen, Blickkontakt ermöglichen
- 2 und geduldig ansprechen 1-2 min
- 3 und berühren (Hand auf die Brust) 1-2 min
- 4 und Hände zusammenführen 1-2 min
- 5 und Füße zusammenführen 1-2 min
- 6 und hochnehmen und wiegen 1-2 min
- 7 und Nuckel oder etwas zu trinken anbieten

Das gestufte Trösten im Alltag

- ⇒ Einen ruhigen Platz für das Baby finden.
- ⇒ Bequemen Platz für Mutter/ Vater am Bett/ Schlafplatz des Kindes finden.
- ⇒ Mutter/Vater beim abgestuften Beruhigen begleiten (soufflieren, Zeit abwarten, aushalten).
- ⇒ Für jede Stufe Zeit lassen, mindestens eine Minute.
- ⇒ Nicht das Kind als Beraterin/Begleiterin selbst beruhigen (nur im Ausnahmefall).

Schlafstörungen (nach Schieche u.a., 2004)

- Nächtliches Aufwachen während der ersten sechs Monate ist normal.
- Es gibt von Anfang an Viel- und Wenigschläfer (bis zu 5 h Differenz).
- Erwartungen der Eltern und das Schlafbedürfnis des Kindes ??
- Ein- und Durchschlafprobleme



Schlafstörungen und alterstypische Entwicklungsaufgaben

- Erstes Halbjahr: Zustandsregulation, u.a. Schlaf-Wach-Regulation
- Zweites Halbjahr: Bindungsentwicklung, Bewältigung von Fremden- und Trennungsangst
- Zweites Lebensjahr: wachsende Autonomie und Aufregung/ Überforderung am Tage
- Drittes Lebensjahr: Erwachen der Phantasie, Alpträume, Nachtschreck (pavor nocturnus)

Schlafstörungen und Eltern

- Der Blick in die Wiege
- Trennungsnöte der Eltern
- Gespenster im Kinderzimmer
- Paarprobleme

Hilfen zum Schlafen

- ⇒ Aufklärung über Schlafbedürfnisse und Schlafentwicklung des Kindes und Erwartungen der Eltern
- ⇒ Schlafprotokoll und Einführung von Ritualen
- ⇒ Verringerung der elterlichen Schlafhilfen
- ⇒ Gespenster erkennen und wegschicken (häufig eigene frühe Erfahrungen von Verlassenheit)