

Babys richtig trösten

Wenn Babys weinen, sind Eltern oft unsicher und schnell überfordert.

Meist wird weinen als Hunger oder Blähungen gedeutet. Oft braucht das Baby jedoch nur etwas Ruhe. Eine Methode Babys zu beruhigen ist die sogenannte **“Happy Baby”** Methode nach Harvey Karp und das **gestufte Trösten nach Brazelton**.

Im Unterschied zum “beruhigen” wird das Baby erst ganz zum Schluß etwas zum “nuckeln” angeboten und bekommt so die Möglichkeit sich mitzuteilen.

Diese fünf sogenannten **“Happy Baby”**-Tricks, die schreiende Säuglinge wieder friedlich machen sollen, sorgen in den USA seit Monaten für Aufsehen. Der “Erfinder” der Happy Baby-Tricks ist der kalifornische Kinderarzt Harvey Karp. Sein Elternratgeber **“The Happiest Baby On The Block”** ist in den USA ein Bestseller, er selbst wandert seit Monaten von Talkshow zu Talkshow. Karps Theorie: Der menschliche Nachwuchs wird drei Monate zu früh geboren – in diesem sogenannten “vierten Trimester” ist die Welt für alle Säuglinge ein verwirrender, ungemütlicher Ort. Laut Karp dauert es drei Monate, bis sich das Gehirn und der gesamte Organismus der Babys umgestellt haben.

5 Schritte und das Baby hört auf zu weinen

▪ 1. Einwickeln

Das wirksamste Mittel nach Dr. Karp ist das Einwickeln, und zwar so fest, dass das Baby unter der Decke Arme und Beine nur noch ein bisschen bewegen kann – [mehr dazu unter pucken](#)

▪ 2. Auf die Seite legen

Eingewickelt oder nicht unruhige Babys fühlen sich wohler, wenn sie auf der Seite liegen und nicht schutzlos auf dem Rücken.

▪ 3. Schschsch-Laute

Seien Sie dabei nicht zu leise oder zurückhaltend. Die Geräusche, die Ihr Baby aus dem Mutterleib kennt, kommen an die Lautstärke eines Staubsaugers heran. Statt Schschsch-Lauten, die Sie am Ohr Ihres Babys machen, können Sie in einiger Entfernung auch einen Haartrockner oder Staubsauger anstellen.

▪ 4. Hin- und herwiegen

Sanftes Wiegen beruhigt ein Baby, weil es seinen Gleichgewichtssinn anregt. Und das sorgt für ein gutes Gefühl.

▪ 5. Saugen lassen

Wenn gar nichts hilft, lassen Sie Ihr Baby an der Brust, einem Finger, Schnuller oder der Flasche saugen. Für Dr. Karp ist das Saugen die letzte Rettung oder, wie er es ausdrückt, das Sahnehäubchen und die Krönung, sollte nichts anderes mehr helfen. Heben Sie sich diesen Joker deshalb unbedingt auf!

Zu Bedenken gibt es, dass diese Methode darauf abzielt, das Baby abzulegen oder im Bettchen zu lassen.

Babys sind jedoch "Traglinge" und so möchte ich es nicht versäumen, darauf hinzuweisen, dass es vollkommen in Ordnung ist, das Baby zu tragen. Wenn nötig den ganzen Tag (gerne mit Tragehilfe) und dies meist ebenso zu weniger weinen führt.

Ist mein Baby ein Schreibaby?

"Alles gut und schön, aber bei uns klappt nichts und ich kann nicht mehr."

Seien Sie versichert, dass alle Eltern irgendwann mal an einen Punkt kommen, an dem liebevolle Tipps vollkommen sinnlos erscheinen und man das Gefühl hat am liebsten weg zu rennen und sich manchmal sogar Sorgen macht, man könne die Nerven verlieren und dem Baby etwas antun. **Negative Gefühle sind ganz normal!** Für solche Situationen ist ein Notfallplan hilfreich =

[mehr dazu hier.](#)

Gestuftes Trösten

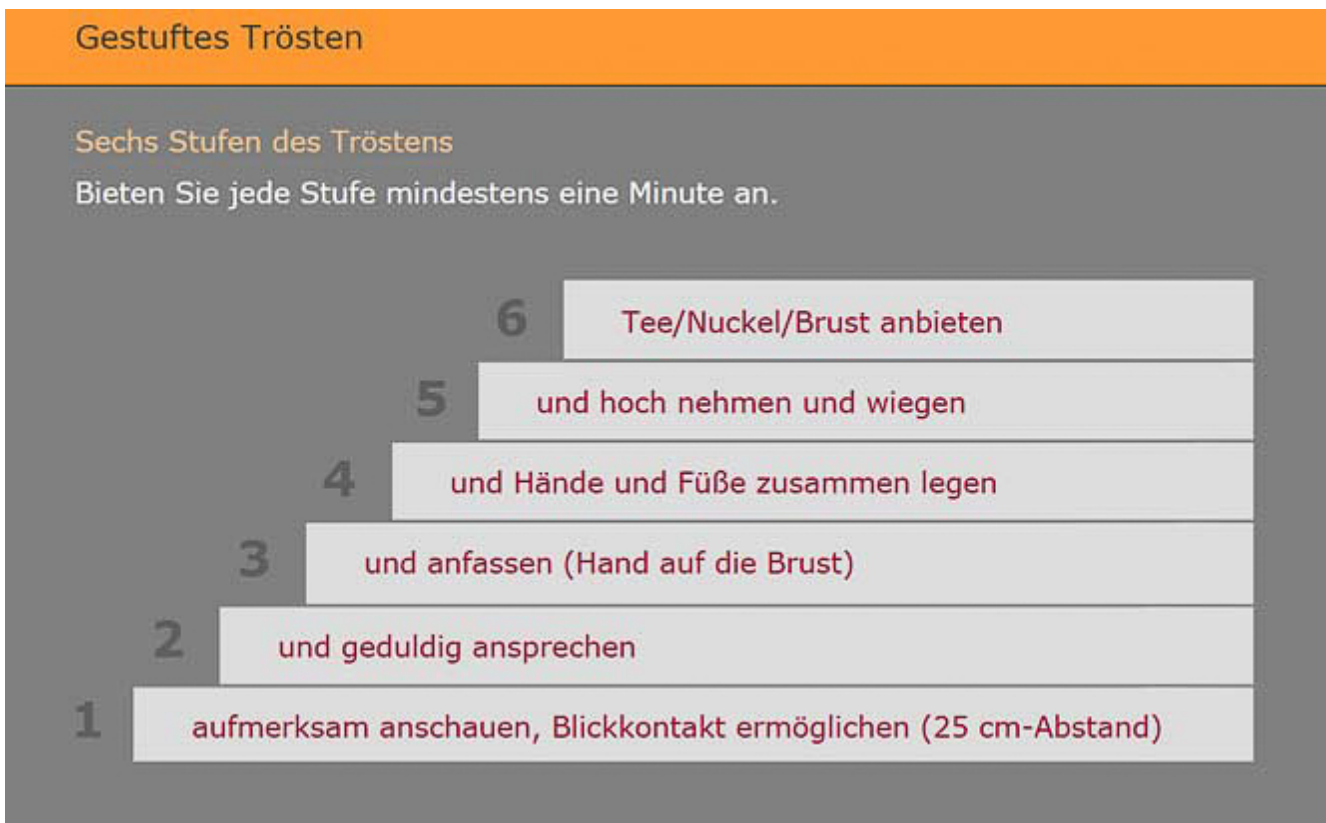
Wichtig!

In den 9 Monaten bitte immer mit Stufe 3 zu beginnen

×

Warnung verwerfen

Das gestufte Trösten nach Brazelton richtet sich an Eltern die sich überfordert und/oder eine Auszeit vom Tragen brauchen.



1. aufmerksam anschauen und Blickkontakt herstellen (etwa 25 cm Abstand vom Gesicht)
2. mit Geduld und Ruhe ansprechen
3. anfassen eine Hand auf die Brust legen
4. Hände und Füße des Babys zusammen legen
5. es hochnehmen und wiegen
6. die Brust oder Flasche oder den Schnuller anbieten

<https://www.youtube.com/watch?v=ieT0acZFEUU>

Häufig gestellte Fragen rund um den gesunden Babyschlaf

Wie lange darf mein Kind nachts gestillt werden oder eine Falsche bekommen?

Es gibt keine bestimmte Altersgrenze ab wann ein Baby nachts nicht mehr gestillt bzw. Falsche bekommen darf. Wenn Babys regelmäßig auch nach dem 10. Monat mehr als 350 ml Babynahrung nachts bekommen oder gestillte Kinder sich öfter als alle 2 Stunden Nachts melden wäre es sinnvoll sich beraten zu lassen und zu schauen ob und wie die Situation verändert werden kann.

Ab wann darf mein Baby im eignen Zimmer schlafen?

Zum Schutz vor dem plötzlichen Kindstod wird allgemein empfohlen, dass Babys im ersten Lebensjahr in der Nähe der Eltern schlafen sollten.

Mein Baby dreht sich auf den Bauch, was soll ich tun?

Zur Vorbeugung des plötzlichen Kindstodes wird empfohlen Säuglinge auf den Rücken schlafen zu lassen. Wenn sich ein Baby jedoch von selber auf den Bauch dreht muss es im Schlaf nicht wieder umgedreht werden.

Ab wann darf mein Baby ein Kopfkissen im Bett haben?

Nach dem ersten Geburtstag dürfen Kinder ein flaches Kopfkissen im Bettchen haben.

Wie lange sollte mein Baby im Schlafsack schlafen?

So lange wie möglich J mindestens bis zum 1. Geburtstag.

Welche Temperatur sollte das Schlafzimmer haben?

Im Sommer ist das Zimmer von Natur aus wärmer als im Winter und so muss in erster Linie Kleidung und Schlafsack der Außentemperatur angepasst sein. Allgemein kann man sagen, dass es nicht kälter als 16°C sein sollte.

Stichwortsuche