



Das Schreibaby

Vorbemerkung

Quengeln, Weinen und Schreien, vermehrt in den Abendstunden, sind vor allem in den ersten Lebensmonaten **normale Entwicklungsphänomene** und oft Ausdruck der immensen **verhaltensregulatorischen Anpassungsprozessen** nach der Geburt. Meistens ist die Ursache des (nicht-exzessiven) Schreiens beim Kind nichts anderes als Hunger, eine volle Windel oder weil es sich nicht wohlfühlt.

Von **exzessivem Schreien** spricht man (nach Wessel), wenn bestimmte Schrei-Zeiten überschritten werden. Davon ist jedes sechste Kind betroffen.

- **Drei Wochen**
- **Drei Tage/Woche**
- **Drei Stunden/Tag**

Goldene Regeln beim Umgang mit Schreibabys

- **Ruhe** bewahren und ausstrahlen (Überbrückung von Schreiphasen, kein Hyperaktionismus, nicht bei jedem Schrei sofort springen, nur **eine** Beruhigungsstrategie anwenden)
- **Reize reduzieren** (überflüssige Besuche, Medien etc., Kind rechtzeitig zum Schlafen bringen)
- **Rituale** einführen (Beruhig und Entspannung verstärken, z.B. durch Singen, Streicheln)
- **Regeln und Rhythmus** in den Tagesablauf bringen (Essen, Spaziergänge, Strukturen des Alltags, Kind nicht nachts ins Bett nehmen)
- **Ressourcen schaffen, Regeneration** (Partner, Großeltern, **Time-out für die Mutter**, Ausgleich von Schlafdefiziten, schöne Zeiten mit dem Baby ganz bewusst genießen)