

Klang & Farbe

DAS MAGAZIN FÜR HAMBURGS NORDEN. KOSTENLOS

**Neuer Spielplatz,
neuer Sportspaß:
Quartier Essener Straße**



Die Geschichte Langenhorns

**VERANSTALTUNGS-
KALENDER!**



Foto: Anne Hentschel

Babyblues. Was tun wenn das Kind schreit?

Viele Eltern kennen das: Das Baby oder das kleine Kind ist unruhig, schreit, trinkt schlecht, schläft nicht. Das zehrt nicht nur an den Nerven, sondern tut auch in der Seele weh – wie können Sie Ihrem Kind und sich selbst helfen? Vorweg: Tabletten sind nur selten eine Lösung. Machen Sie sich bewusst: Ihr Baby hat viel zu verdauen, nachdem es auf die Welt gekommen ist. Im wahrsten Sinne des Wortes. In Ihrem Bauch wurde es mit allem versorgt, die Temperatur blieb konstant, alle Geräusche drangen nur gedämpft herein und das Kind musste weder essen, trinken, atmen, geschweige denn pupsen.

Die Welt erscheint so einem kleinen Wesen erst einmal viel lauter, heller, aufregender. Nun gibt es kleine Budhas, die in sich ruhen und das einfach so hinnehmen. Und es gibt Babys, die sich mit diesem Wechsel schwerer tun. Oft sind auch die Eltern (also Sie und Ihr Partner) aufgeregt und unruhig. Besonders beim ersten Kind gibt es oft viel Unsicherheit und Anspannung – mache ich alles richtig? Wann weiß ich, warum mein Baby weint? Eigene Kindheitstraumata können hochkommen und bewusst oder unbewusst zu Stress führen. Das Leben steht plötzlich Kopf und von allen Seiten hagelt es Ermahnungen, Ratschläge. Was ist richtig?

Kein Wunder, dass viele Eltern unruhig sind. Das alles überträgt sich auf das Kind und kann zu Unruhe und seelischen Bauchschmerzen führen.

Auch Streit und ständige Lärmbelästigung kann das empfindliche Nervensystem des Kindes überreizen. Einige Kinder reagieren mit Unwohlsein und Blähungen auf Kaffee, Schokolade, grünen oder schwarzen Tee. Kohl, Knoblauch, Zwiebeln und Hülsenfrüchte sind ebenfalls Dinge, die Sie absolut meiden sollten, wenn Sie stillen und Ihr Baby zu Blähungen neigt.

Die wichtigste Hilfe: Versuchen Sie, ruhig zu bleiben. Singen beruhigt nicht nur Ihr Baby sondern auch Sie selbst!

Wenn Sie ausgeschlossen haben, dass Ihr Baby hungrig ist oder die Windeln voll hat, ist es oft am Besten, es einfach sicher im Arm zu halten und Sie und das Kind sanft hin und herzuwiegen. Wenn Sie dabei singen, beruhigen Sie sich und Ihr Kind! Sprechen immer wieder leise und beruhigend mit dem Kind. Machen Sie nicht zu viele Tröstungsaktionen auf einmal – in dem (verständlichen) Wunsch das schreiende Kind zu beruhigen, entwickeln manche Eltern einen regelrechten Beruhigungsmarathon: Stillen, schaukeln, Fliegergriff, vielleicht doch lieber ins Tragetuch oder die Spieluhr und das Trampolin???

Dieser Aktionismus überreizt das Kind aber häufig noch mehr. Ruhe bewahren ist eines der besten Medikamente für Eltern in jeder Lebensphase des Kindes.

Was aber, wenn das Baby weint,

ohne dass es einen offensichtlichen Grund dafür gibt? Manchmal können Sie nichts gegen das Schreien tun – aber immer etwas für Ihr Baby. Seien Sie einfach da, halten Sie es, singen Sie etwas. Geben Sie Ihrem Baby das Gefühl – was immer kommt – gemeinsam schaffen wir es.

Und – es gibt sie – die Stunde des unvermeidlichen Schreiens. Meist kommt sie am späten Nachmittag oder am frühen Abend. Und Sie haben das Gefühl, Sie können nichts, aber auch gar nichts tun. Auch Ben, mein Jüngster, der meist so entspannt ist und fast nie weint, hatte so eine Phase: Er schrie plötzlich wie am Spieß und nichts half – außer natürlich da sein, halten, sachte hin und her wiegen und leise singen. Nach einer Stunde war der Spuk fast immer vorbei. Oft war er entspannter als vorher und wie gereinigt, manchmal schlief er auch einfach erschöpft ein. Irgendwann wurde mir klar, dass ich fast die Uhr danach stellen konnte...

In den ersten Wochen sind die Sinne des Babys noch nicht so ausgeprägt – es ist wie durch einen Mantel vor einer Reizüberflutung geschützt. Nach vier bis sechs Wochen wird der Mantel durchlässiger. Das Baby zuckt leichter zusammen, es reagiert mit geschärften Sinnen.

Plötzlich muss das Kind so viel verarbeiten, einordnen, verdauen. Manchmal zu viel – abends lässt es dann seine Spannungen los, indem es schreit. Am Besten sorgen Sie für einen ruhigen, dunklen Ort und so wenig wie möglich Außenreize, damit sich Ihr Baby geborgen in Ihren Armen beruhigen kann.

Manchmal ist es aber auch notwendig, sich Hilfe von außen zu holen – wenn die Ursache in verschobenen Knochen liegt. Klingt merkwürdig, leuchtet aber ein, wenn Sie sich Folgendes vorstellen: Kleine Kinder haben sehr weiche Knochen. Bereits während der Geburt lastet ein unvorstellbarer Druck auf den Knochen des Kindes. Häufig verschieben sich Nahtstellen (das sind die Stellen, an denen verschiedene Knochen zusammen wachsen) um wenige Millimeter. Das sieht man nicht oder kaum, aber diese wenigen Millimeter stören die natürlichen Bewegungen und Abläufe der Knochen – mit einer Vielzahl an unerwünschten

Nebenwirkungen wie zum Beispiel: Unruhe, Kopfschmerzen, Trinkschwierigkeiten, Fehlhaltungen, verzögerte Entwicklung, Schreien etc. Kleine Kinder, die im Spiel hinfallen, können ähnliche Symptome entwickeln. Besonders extrem ist dies allerdings bei Saugglocken- oder Zangengeburt zu beobachten, aber auch nach Kaiserschnitten – hier sind die Schädelnähte oft komplett verschoben.

Was kann man tun? Craniosacrale Therapie ist eine einfache Möglichkeit, die empfindsamen Schädelnähte und auch verschobene Wirbel oder Hüftknochen wieder zu richten ohne den Körper zu manipulieren. Mit kaum wahrnehmbaren Bewegungen wird das Gleichgewicht des Körpers wieder hergestellt und bei Babys auch der Schock, den die Umstellung von der warmen sicheren Höhle in Mamas Bauch in die oft grelle, laute, blendende Welt bedeutet, kann abgemildert werden.

Ich möchte dies an einem Fallbeispiel aus der Praxis verdeutlichen:

Ein sechs Tage altes Baby kam mit seinen Eltern in meine Praxis. Die Geburt war lange und anstrengend für Mutter und Kind, allerdings ohne Saugglocke oder Zange. Das Kind schrie oft, trank schlecht und schlief sehr unruhig. Ich arbeitete mit dem Kopf und den Hüften und wandte eine Technik an, die den Geburtsschock aus dem Gewebe nimmt. Die Eltern berichteten mir, dass das Baby nach der ca. 40-minütigen Session besser schlief, wesentlich weniger weinte und auch besser trank. In der Kontrolluntersuchung drei Wochen später ging es dem Kind und auch den Eltern gut, ich braucht also nicht mehr viel zu tun. *Anne Hentschel*

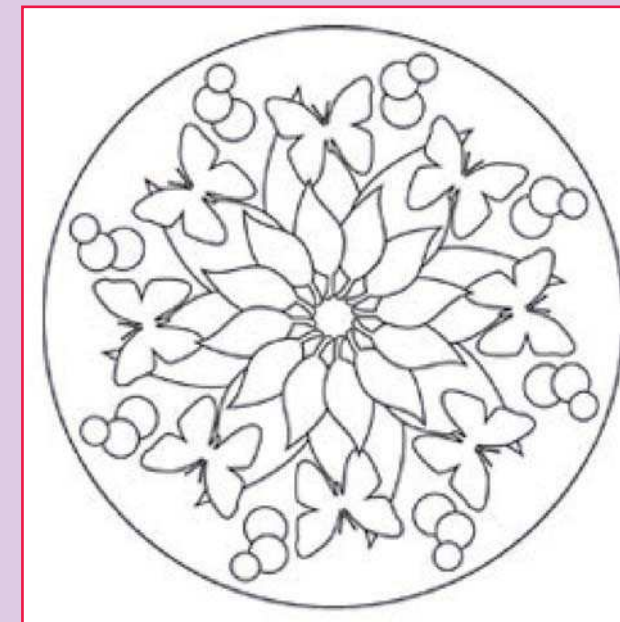
Info

„Kochen für den kleinen Geldbeutel“

Jetzt anmelden für die nächsten Kurse!

5 Termine für 5 Euro mit kostenloser Kinderbetreuung. Jeweils mittwochs von 15–18 Uhr ab dem 1. Februar, jeweils donnerstags von 16 bis 19 Uhr ab dem 2. Februar.

Die Anmeldung ist bei F. Wolff unter Telefon 040/428042282 möglich.



Jetzt ist es da, das neue Jahr, und nach dem vielen Plätzchenbacken und Essen wird es Zeit mit dem Speed der letzten Silvesterrakete ins Jahr 2012 zu flitzen. Doch leider beginnt mit dem neuen Jahr noch kein Frühling und wir müssen zu Hause sitzen und dem Regen beim Tropfen zuschauen. Müssen wir? Mit einigen Ideen kann auch der letzte Rest des langen Winters geschafft werden, ohne in Längeweile oder Geschimpfe über das Wetter zu verfallen. Natürlich, es ist einfacher den Winter mit Weihnachtsvorfreude zu überstehen, und jetzt wo Weihnachten vorbei ist, scheint die Jahreszeit keinen richtigen Sinn mehr zu haben. Aber anstatt sich vor dem Fernseher zu verkriechen, können wir uns auch unsere Regensachen anziehen und eine feine Matschschlacht veranstalten, danach holen wir uns den Frühling nach Hause und lassen die Blumen im Zimmer wachsen. Es ist ganz einfach:

Pflanzen

Wenn draußen alles grau und trist erscheint, erholt sich die Natur vom anstrengenden Wachsen und sammelt Kräfte für den nächsten Frühling. Wenn Dir das zu lange dauert, kannst du Dir den Frühling ganz einfach ins Zimmer

holen. Hierzu brauchst Du nur einen Blumentopf oder einen alten Cafebecher, etwas Blumenerde und ein paar Blumenzwiebeln, die es im Baumarkt oder in der Gärtnerei gibt. Am besten fängst Du damit an, die Erde in den Topf zu geben. Dann die Zwiebel mit dem dicken Ende nach unten hineingeben und den Topf bis zum Rand mit Erde füllen. Jetzt noch mit dem Daumen die Erde leicht festdrücken. Je eher Du pflanzt, desto schneller kannst Du auch die ersten grünen Pflanzenspitzen aus der Erde sprießen sehen. So lange noch kein Grün zu sehen ist, brauchst Du nur ein paar Tröpfchen täglich gießen. Aber sobald die Pflanze sich sehen lässt, hat sie richtig Durst und trinkt gerne, über den Tag verteilt, ein halbes bis ganzes Wasserglas. Die Blüten kommen meist nach drei bis vier Wochen und sollten dann auch den richtigen Frühling draußen einläuten. Viel Spaß beim Gärtnern!

Und wenn Du damit fertig bist, kannst Du noch unser schönes Frühlings-Mandala oben ausmalen.

Sonja Bloss

Witz

Kommen 2 Flöhe aus dem Theater, als es gerade zu regnen beginnt. Meint der eine zum anderen: „Was ist, gehen wir zu Fuß oder nehmen wir uns einen Hund?“