



Bio, das weiter geht.



Da bin ich mir sicher.

Wie beruhige ich mein Baby?

Essenzielles aus Hebammensicht für einen achtsamen Umgang miteinander.

Stillen ist ein wirkungsvolles natürliches Mittel für Mutter und Kind. Der Prozess der Beruhigung geht aber darüber hinaus. Werfen Sie mit uns einen Blick aus Hebammensicht auf dieses vielschichtige Geschehen. Lesen Sie in aller Ruhe, welche Wirkung die Stimmung des Babys auf Mutter und Vater haben kann und umgekehrt. Sich dessen bewusst zu werden, kann sehr entlastend sein und dabei helfen, einen Teufelskreis zu durchbrechen.



Eltern fragen, Hebammen antworten:

Fürchte ich mich vor dem Schreien oder merke ich nur meine Verantwortung und beginne zu suchen, was jetzt hilfreich wäre?

Ja, suchen Sie in sich, was fällt Ihnen spontan ein – das Baby streicheln, egal ob im Bett oder auf Ihrem Arm. Sie müssen es nicht sofort hochnehmen, dürfen es aber. Im Grunde haben Sie ein Wissen, wie es gehen könnte, nur manchmal versteckt es sich unter Müdigkeit, Stress oder Ärger.

Der Infosheet
Wie beruhige ich mein Baby?
wurde vom Expertinnen-Team
der Zurück zum Ursprung BIO-
Babynahrung mit freundlicher
Unterstützung vom
hebammenzentrum.at
erstellt.

Gehen Sie herum mit dem Baby, in Ihrem eigenen Tempo, in Ihrem Heim oder Sie machen einen Spaziergang. Das Anziehen eines unruhigen Babys wird allerdings etwas laut sein, es ist sehr wahrscheinlich, dass es schreien wird, wenn es vorher schon schwer zu beruhigen war. Sie können aber sicher sein, dass es, sobald die Haustür (nicht die Wohnungstür) zufällt, im gleichmäßigen Gehen, sei es in einer Tragehilfe oder auch im Kinderwagen, auf einmal ruhiger wird. Sie auch.



Wenn Sie lieber zu Hause bleiben, dann können Sie auch in der Wohnung Ihre Runden drehen, nicht zu schnell und abgehackt, eher ruhig, so, dass auch Sie sich beruhigen können.

Was mache ich, wenn es einfach nicht funktioniert?

Ist Ihr Partner/Ihre Partnerin da? Wenn ja, geben Sie ihr/ihm das Baby kurz und gehen Sie aus dem Zimmer, vielleicht duschen Sie sich oder gehen eine Runde um den Häuserblock. Wenn Sie zurück sind, schaut die Welt ganz anders aus. Sind Sie alleine oder Ihre Partnerin/Ihr Partner kann Ihnen gerade nicht helfen, dann legen Sie das Baby in das Bettchen oder auf einen anderen sicheren Platz und sagen ihm, dem Baby, ja diesem kleinen Wesen, dass Sie nicht mehr weiter wissen. Kurz und eindeutig. Das entspannt die Lage vorerst einmal. Wenn Ihnen zum Weinen ist, dann halten Sie die Tränen nicht zurück.



Lassen Sie sie einfach fließen, auch das kann entspannen.

Auch in diesem Fall könnten Sie kurz aus dem Raum gehen und gleich wieder kommen.

Rufen Sie Freundinnen und Freunde an. Achten Sie auf Ihre Atmung, so können Sie erkennen, ob bei Ihnen Beruhigung eintritt.

Atmen Sie ruhig und langsam ein und aus. Lassen Sie den Atem fließen und nehmen Sie Ihr Baby wieder zu sich. Es wird der Moment kommen, wo beide ruhiger werden, das ist sicher.

Was mache ich nicht, wenn es mir zu viel wird?

Sie greifen das Baby nicht an, sondern legen es an einen sicheren warmen Platz.

Sie halten das Baby nicht vor sich in die Höhe und fragen es heftig, was los ist – hier ist die Gefahr sehr groß, dass Sie mit dem Baby Schüttelbewegungen machen, die sehr gefährlich sind. Sie halten dem Baby nicht die Hand auf den Mund und legen keinen Polster auf das Baby.

Babys brauchen eine kurze Reaktionszeit der Eltern, dann wissen sie, dass sie nicht alleine sind. Allerdings muss es nicht bei den ersten Unruhezeichen sofort hochgenommen werden. Oft hilft es schon kurz etwas zu sagen oder die Hand auf den Bauch oder Rücken des Babys zu legen und dabei liebe Dinge zu murmeln oder Fragen zu stellen (die man sich dabei ja eigentlich selber stellt).



Wie ruhig ist ein Baby eigentlich?

Einmal am Tag ist jedes Baby unruhiger, manche weinen zu diesen Zeiten, manche haben einen weniger tiefen Schlaf und andere bewegen sich unruhig herum. Am frühen Abend sind alle erschöpft, die Babys und die Eltern auch. Da ist es besonders schwierig, Ruhe zu vermitteln, Ruhe und Entspannung weiterzugeben. Wechseln Sie sich in dieser Zeit in der Betreuung ab. Das Baby hat eine Sprache weniger als wir, es kann uns nicht direkt sagen, was nicht passt. Das muss erahnt werden, kann es aber nicht immer. Daher muss das Weinen auch ein Stück weit akzeptiert werden, ohne das Baby damit allein zu lassen.



Wo kann ich noch mehr erfahren, mich beraten lassen und Hilfe bekommen?

Kontaktieren Sie [Hebammen](#), [Beratungsstellen](#) oder die [Frühen Hilfen](#) in Ihrer Wohngegend.

Haben Sie Fragen rund um die Ernährung von Mutter & Kind? Das Expertinnen-Team für die *Zurück zum Ursprung* Babynahrung ist gerne für Sie da:

zurueckzumursprung.at/babywelt

baby@zurueckzumursprung.at



Bio, das weiter geht.



Da bin ich mir sicher.