

## Mit den Händen helfen

von Vimala Schneider McClure

Oftmals weinen Babys, weil sie schmerzhafte Blähungen haben oder weil sie müde und "desorientiert" sind. Nachfolgend ein paar altbewährte Techniken, die wirklich helfen.

**Blähungen:** Das Weinen des Babys weist darauf hin, daß es Schmerzen hat; sein Körper ist verkrampft und der Bauch normalerweise aufgebläht und hart. Das Baby reagiert darauf, wenn man auf seinen Bauch drückt; es zieht beim Weinen die Knie an, manchmal überstreckt es sich.

Was Sie tun können: Zu allererst sollten Sie sich tief entspannen. Lösen Sie jegliche Spannung, die das Weinen in Ihnen erzeugt haben mag. Massieren Sie dann den Bauch des Babys mit einem natürlichen, kaltgepressten Pflanzenöl. Bewegen Sie Ihre Hände im Uhrzeigersinn und lassen Sie die Bewegungen am linken Unterbauch des Babys (von Ihnen aus gesehen also rechts) auslaufen. Führen Sie dann beide Knie des Babys zusammen zum Bauch und halten Sie sie für etwa 15 bis 30 Sekunden in dieser Stellung. Danach die Beine wieder langsam strecken und zur Lockerung leicht wiegen. Wiederholen Sie diese Sequenz noch einige Male. Das Baby wird diese Bewegungen nicht mögen, aber sie helfen, die Luft im Darm abwärts zu bewegen, so daß sie nach draußen kann. Anschließend kann ein warmes Bad dem Baby helfen, sich noch weiter zu entspannen. Eine andere hilfreiche Technik besteht darin, eine Wärmflasche unter den Bauch des bäuchlings liegenden Babys zu legen und ihm mit leicht gewölbter Hand sanft und rhythmisch auf den Rücken zu klopfen.

**Koliken:** Das Baby scheint die meiste Zeit schmerzhafte Blähungen, Bauchkrämpfe und/oder Verstopfung zu haben und weint immer wieder heftig und über lange Zeit hinweg. Der Kinderarzt hat das Baby untersucht und keine organischen Ursachen finden können.

Was Sie tun können: 1. Massieren Sie das Baby zweimal täglich wie oben beschrieben, nach Möglichkeit gefolgt von einem warmen Bad. Mit der Zeit - normalerweise nach etwa zwei Wochen - scheinen diese Maßnahmen ausgleichend und regulierend auf die Verdauung des Kindes zu wirken. Treten die Koliken bei Ihrem Kind zu bestimmten Zeiten auf, massieren und baden Sie es etwa eine Stunde davor. 2. Wenn Ihr Baby überempfindlich ist - d. h. je

mehr Sie versuchen, es zu trösten und zu beruhigen, desto heftiger weint es -, verwenden Sie immer nur eine Methode gleichzeitig, also entweder wiegen oder mit der Hand klopfen oder singen oder zärtlichen Blickkontakt. Das unten beschriebene Klopfen mit der Hand scheint auch bei Babys mit Koliken zu helfen. 3. Wenn Sie Ihr Kind stillen, überprüfen Sie, ob Ihre eigene Ernährung Lebensmittel beinhaltet, die unter Umständen Reaktionen hervorrufen können, wie z. B. Weizen oder Kuhmilch. Sandy Jones gibt dafür in ihrem Buch *Weinende Babys, schlaflose Nächte* eine sehr hilfreiche Anleitung.

**Desorientierung:** Das Baby quengelt und weint immer abwechselnd. Es scheint müde zu sein, schläft aber nicht ein, scheint nicht im Arm gehalten werden zu wollen, läßt sich aber auch nicht ablegen.

Was Sie tun können: Setzen Sie sich auf einen bequemen Stuhl, die Füße flach auf dem Boden. Legen Sie das Baby in Bauchlage quer über Ihre Beine, so daß seine Wange auf dem Oberschenkel aufliegt und der Kopf abgestützt ist. Mit leicht gewölbten Händen und geschlossenen Fingern klopfen Sie nun rhythmisch auf den Rücken des Babys und wippen dabei leicht mit den Knien. Das Klopfen sollte weder zu sanft noch zu heftig sein. Das Baby wird wahrscheinlich noch eine Zeitlang quengeln und weinen, aber letztlich kann die rhythmische Bewegung dem Baby helfen, in den Schlaf zu finden.

**Unruhe am Abend:** Wenn das Baby regelmäßig abends unruhig und quengelig zu werden scheint, sollten Sie am Nachmittag ungefähr um 15 oder 16 Uhr mit ihm eine Ganzkörpermassage machen und sich anschließend gemeinsam mit dem Kind in einem warmen Bad entspannen. Dadurch können angestaute Spannungen (beim Baby wie auch bei Ihnen) besser gelöst werden, bevor es zur Eskalation kommt.