

Hilfe, unser Kind ist ein Schreibaby!

Bis zur Erschöpfung Wenn ein Säugling stundenlang weint, kann das die Eltern zur Verzweiflung bringen. Sogar Beruhigungsversuche bringen kaum etwas. Was steckt dahinter?

Stefan Müller

Heute schlummert der einjährige Hugo nachts zufrieden in seinem Bettchen. Doch das war nicht immer so. «Mit sechs Wochen begann es», erinnert sich seine Mutter Joanna Jaatinen-Tero. «Hugo hatte grosse Mühe einzuschlafen. Obwohl er sehr müde war, wehrte er sich schreiend dagegen.»

Die in Zürich wohnhaften Eltern suchten daraufhin wöchentlich die Mütter- und Väterberatung auf. Auf deren Anraten unterzogen sie die Fütterungszeiten von Hugo einem strengen Rhythmus. Es wurde besser, allerdings nur vorübergehend.

Grosser Leidensdruck

Hugos Eltern stehen mit ihrem schreienden Baby nicht allein da. So weinen drei von vier Babys in den ersten drei Monaten deutlich mehr als die Zeit danach, durchschnittlich mindestens eine Stunde pro Tag. Ungefähr jedes zehnte hingegen ist ein sogenanntes Schreibaby, das exzessiv ohne erkennbaren Grund weint. Auf Beruhigungsversuche der Eltern reagiert der Säugling kaum, und alleingelassene Eltern kommen rasch in einen Erschöpfungszustand.

Man spricht von einem Schreibaby, wenn es mehr als drei Stunden am Tag weint, und dies mehr als drei Tage in der Woche und länger als drei Wochen. Doch diese 3-Stunden-Regel hilft den betroffenen Eltern wenig. Massgebend ist der Leidensdruck der Eltern: «Wenn das Baby mehr weint, als die Eltern ertragen, führt dies zu einer Stresssituation», erklärt der Zürcher Kinderarzt Raffael Guggenheim, der nebst einer eigenen Praxis eine Sprechstunde für Eltern von Schreibabys am Triemlispital sowie ein stationäres Programm für Eltern und Säugling leitet.

Frühzeitig Hilfe holen

Während die einen Eltern schon nach 30 Minuten gestresst seien, ertrügen andere deutlich mehr, beobachtet der Kinderarzt. Wichtig sei jedoch, dass die Eltern frühzeitig Hilfe holten – spätestens aber, wenn sie ein wachsendes Schlafdefizit haben. Immer wieder können dann auch Aggressionen aufkommen, und die Eltern fühlen sich der Situation hilflos ausgeliefert. Dass Babys heute generell mehr schreien, glaubt Guggenheim nicht. Die moderne Kleinfamilie lasse aber viele Eltern in diesen Belastungssituationen «allein», unterstützende Familienangehörige fehlten oft. Ausserdem habe man dies früher einfach «hingegenommen», während man heute sensibler auf die Bedürfnisse von Säuglingen und Eltern eingehe.

Angesichts eines ständig schreienden Babys, das sich nicht beruhigen lässt, überrascht es nicht, dass viele Mütter und Väter Selbstzweifel bekommen. Die Gründe hierfür sind vielfältig: Zu einer belastenden Schwangerschaft oder einer traumatischen Geburt kommt, dass Babys eigentlich «physiologisch Frühgeborene» sind, weil sie zu wenig Platz im Bauch der Mutter haben. Die ersten drei Monate ihres Lebens wären sie daher am



Schreibphase überwunden: Hugo mit seinen Eltern Joanna und Joona Jaatinen-Tero. Foto: Anna-Tia Buss

besten noch im Mutterleib oder in einer Bauchfalte, wie wir es von den Kängurus kennen.

Die Anpassungsleistungen, die die Kinder in dieser Zeit erbringen müssen, sind tatsächlich enorm. Sei dies wegen des Aufbaus des Verdauungsapparats, der Motorik oder des Nervensystems. Zudem haben sie sich in einer neuen Welt zurechtzufinden.

Was gestresste Eltern tun können

Wenn ein Baby viel weint, denken viele Eltern reflexartig zuerst an das Kind. Doch gerade das setzt häufig einen Teufelskreis in Gang: Die Eltern werden immer erschöpfter und verzweifelter, und das Baby brüllt noch mehr. Um diesen Teufelskreis zu stoppen, sollten sich die Eltern folgende Fragen stellen: Wie geht es mir als Mutter oder Vater? Weiss ich, was mein Baby braucht?

Wer feststellt, dass er verunsichert ist, holt sich klugerweise Rat. Wichtige Anlaufstellen sind die Mütter- und Väterberatung, Kinderärztinnen und Kinderärzte

den. Kein Wunder, dass dies für manche Babys anstrengend ist und sie sich unwohl fühlen – häufig auch noch beobachtet, wenns ums Essen und die Verdauung geht.

Organische Ursachen

Bei einem Schreibaby sucht man immer erst nach organischen Ursachen. «Diese sind glückli-

chlicherweise selten», stellt Kinderarzt Guggenheim fest. Dazu gehören beispielsweise eine mögliche Milchunverträglichkeit oder ein schmerzhaftes Aufstossen (Reflux). Ist eine Milchunverträglichkeit ausgeschlossen, wird der Still- oder Fütterungsrythmus angepasst. Mit dem Eindicken der Milch lässt sich allenfalls der Reflux vermindern.

Wichtig ist ebenfalls eine einfühlsame Unterstützung durch

Partner und Familie als die beste Voraussetzung, diese anstrengende Zeit in guter Erinnerung zu behalten.

Wenn alles nichts hilft, können Mutter und Säugling auch ambulant oder stationär in einer Schreibaby-Ambulanz im Spital betreut werden. Im Raum Zürich zum Beispiel im Triemlispital, wo ein interdisziplinäres Behandlungsteam aus den Berufen Pflege, Psychologie und Physiotherapie sowie Kinderheilkunde den Müttern zur Seite steht. (mü)

Mehr Infos: schreibbabyhilfe.ch

Säuglinge können aufgrund der Geburt unter starken Verspannungen leiden, was sich in einer verkrampten Körperhaltung ausdrückt. Diese Verspannungen führen zu verstärktem Druck auf den Darm und dies wiederum zu vermehrtem Reflux. Auch die Lagerung kann bei solchen Verspannungen zu gehäuften Schreien führen. So gibt es Kinder, die mögen die Bauch- oder Rückenlage überhaupt nicht. Andere vertragen es nicht, in einem Maxi-Cosi zu sitzen. Das enge Einwickeln in ein Tuch, das sogenannte Pucken, lindert Beschwerden.

Babys sind eigentlich «physiologisch Frühgeborene», weil sie zu wenig Platz im Bauch der Mutter haben.

Beruhigend wirkt weiter, wenn man das Baby regelmässig mit einem Tragetuch auf Rücken, Bauch oder Hüfte bindet. In dieser Situation können Physiotherapie, Osteopathie oder womöglich Craniosakral-Therapie helfen.

Der Kinderarzt oder die Kinderärztin versucht möglichst schon von Beginn an, das soziale Umfeld miteinzubeziehen. Zu diesem Zweck wird mit den Eltern ein 24-Stunden-Protokoll geführt, um sich ein Bild des kindlichen und elterlichen Alltags machen zu können. Manchmal hilft eine medikamentöse Begleitung oder der Zuzug einer Kinderpsychologin. Mit deren Hilfe können Belastungen innerhalb der Familie angegangen werden.

Hilfreiches Schlafprotokoll

Zurück zur Familie Jaatinen-Tero: Als Hugo mit sechs Monaten Schlafprobleme bekam und mehrmals in der Nacht weinend aufzuwachen begann, suchten die Eltern Rat in der Schreibaby-Sprechstunde im Stadtspital Triemli.

Sie erkannten anhand eines Schlafprotokolls, dass ihr Sohn ein «Kurzschläfer» ist und mit lediglich sieben Stunden Schlaf nachts auskommt. Folglich mussten die Eltern schauen, dass Hugo tagsüber nicht mehr als eineinhalb Stunden schläft.

Weil beide Eltern arbeiten, hatten sie nur beschränkte Kontrolle über Hugos Tagesschlaf. Die Eltern konnten aber die Kita-Betreuerinnen dazu anhalten, Hugo rechtzeitig aus seinem Mittagsschläferchen aufzuwecken. «Jetzt funktioniert das», freut sich Joanna Jaatinen-Tero.

Ausserdem lernten die Eltern in der Schreibaby-Beratung, dass die eigene Erholung genauso wichtig ist wie die des Kindes. So schlief die Mutter oder der Vater je einmal die Woche im benachbarten Hotel, oder sie besuchten wechselweise ihre Eltern für ein paar Tage in Finnland. Ebenso nahmen die beiden ihre wöchentlichen Sportaktivitäten wieder auf. «Wir haben Hugo geholfen, indem wir uns halfen», fasst Vater Joona die Lösung des Problems zusammen.

Gut zu wissen

Warum eine kühle Wohnung schlank macht

Wer abnehmen will, muss weniger essen und sich mehr bewegen. Das wissen wir alle. Doch es gibt noch eine dritte Stellschraube, mit der wir unser Körpergewicht beeinflussen können: die Umgebungstemperatur. Wer im Winter nur moderat heizt, arbeitet aktiv gegen überflüssige Pfunde an.

Die Forschung geht heute davon aus, dass der verminderte Kontakt mit der Winterkälte ein Grund dafür ist, dass Übergewicht in den Industrieländern so verbreitet ist. Oder anders rum: Stets in komfortabel geheizten Räumen zu leben, macht fett.

Das belegt auch eine Studie der Universität Maastricht (NL): Dort setzten Wissenschaftler 24 Männer in leichter Bekleidung einer Temperatur von 16 Grad aus – und das während zehn Tagen für je zwei Stunden. Ergebnis: Die Probanden verbrauchten bis zu 300 Kilokalorien mehr Energie pro Tag. Bei den schlanken Studienteilnehmern war dieser Kälteeffekt grösser, weil sie – so die Forscher – mehr «braune Fettzellen» besitzen als die übergewichtigen.

Gutes und böses Fett

Dazu muss man wissen: Braunes Fett ist das nützliche Fett, das Energie zu Wärme macht und uns in der Kälte aufheizen kann. Das weisse Fett hingegen ist das, was wir uns anfuttern und als Reserve speichern – das ist nutzlos oder sogar schädlich und geschieht erst noch auf Kosten des braunen, also nützlichen Fetts.

Der Mensch brauche einen leichten «Temperaturstress» wie beim Frieren, um effizient Energie verbrennen zu können. Andernfalls steige nicht nur das Risiko für Übergewicht, auch verliere der Körper die Fähigkeit, selbst Wärme zu erzeugen.



Wer weniger heizt, verbraucht mehr Kalorien. Foto: Getty Images

Für den Berner Sportmediziner German Clénin ist die Studie plausibel. «Auch der menschliche Organismus muss fürs «Heizen», also die Aufrechterhaltung der Körpertemperatur, viel Energie aufwenden.» Und dass schlanke Menschen in der Kälte mehr Energie benötigen als dicke, habe auch mit der geringeren Isolationschicht zu tun. «Wenn unser Unterhautfettgewebe – sprich «Speckpolster» – geringer ist, dann brauchen wir mehr Energie, um uns warm zu halten.»

Aber müssen es 16 Grad sein wie in der Studie? Nicht ganz. Clénin empfiehlt für Büro und Wohnzimmer 20 Grad, «sodass man mit einfachem Pullover/Langarmhemd oder einer Bluse arbeiten kann». Und nur fürs Schlafzimmer 16 Grad. Ausser einem erhöhten Kalorienverbrauch hat eine bewusst kühl gehaltene Wohnung übrigens noch eine Menge anderer Vorteile: Man schläft besser, stärkt das Immunsystem, spart Heizkosten – und schont damit letztlich auch die Umwelt.

Stefan Aerni