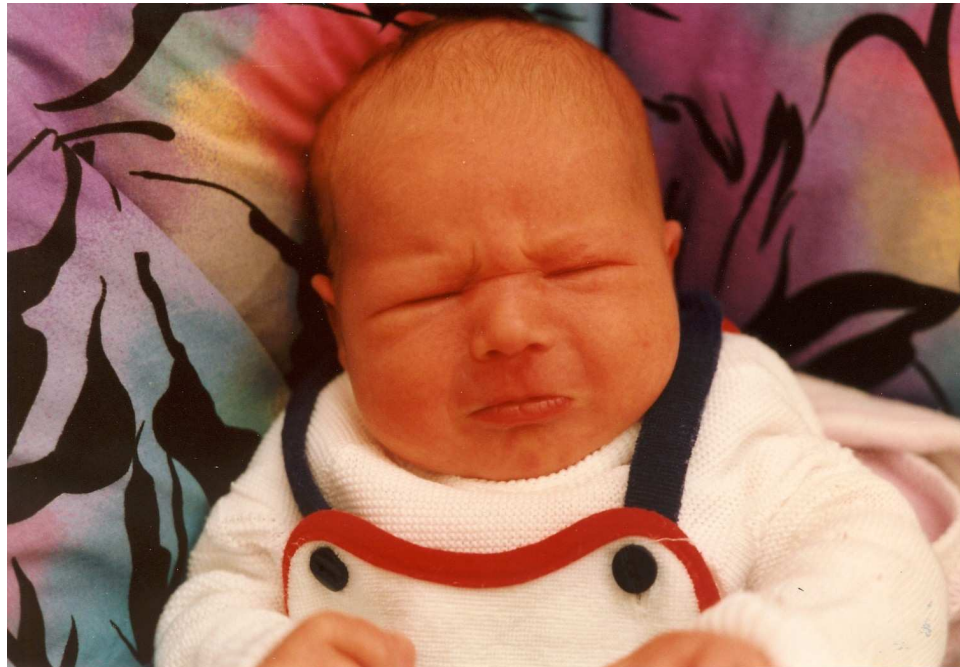


## Matinée 09: Entlastungs-/ Beratungsgespräche bei Trink-, Schlaf- und Schreiproblemen



Anne Schlunegger-Andres, lic. phil. Kinder- und Jugendpsychologin FSP  
Psychologische Praxis Mutschellen  
Alte Bremgartenstr. 23  
8965 Berikon, tel. 056 631 30 51, [anne.schlunegger-andres@psychologie.ch](mailto:anne.schlunegger-andres@psychologie.ch),  
[www.anneschlunegger.ch](http://www.anneschlunegger.ch)

# Zusammenfassung Referat „Entlastungs-/ Beratungsgespräche bei Trink-, Schlaf- und Schreiproblemen“; 12. VAP-Matinée 09

Trink-, Schlaf- und Schreiprobleme beim Baby und Kleinkind entstehen in einem Kontext: d.h. diese Verhaltensweisen sind bedingt durch mehrere Faktoren, die sich in der **Interaktion** zwischen Eltern und Kind manifestieren.

- 1. Trinkproblem** bei der 2-monatigen Lea: Ihre Mutter erlitt bei einer ersten Schwangerschaft eine Fehlgeburt, welche Verlustängste auslöste. Diese wurden bei einer erneuten Schwangerschaft reaktiviert. Zeigt ein Baby wie Lea wenig Hunger- und Sättigungssignale, so hat eine Mutter weniger Chancen, angemessen und prompt beim Stillen zu reagieren als bei einem Baby, das klare Hungersignale ausdrückt. Die daraus resultierende Sorge um das Gedeihen des Kindes veranlasste ein sehr häufiges Stillen, welches sich ungünstig auf die Trinkunlust und Selbstwirksamkeit des Babys auswirkt. Lea lernte dabei, dass sie gestillt wird, egal ob sie hungrig ist oder nicht. Erschöpfung, Selbstzweifel und Paarkonflikte verstärkten die allgemeine Verunsicherung, welche schliesslich in erzwungenes Stillen mündete. Verweigerung beim Baby ist die Folge.

Wenn eine organische Mitverursachung ausgeschlossen werden kann (Untersuchung durch Mütterberaterin, Hebamme oder Arzt), konzentriert sich die psychologische Hilfestellung auf Folgendes: Sorge der Mutter um das Gedeihen ihres Kindes, Versagensängste und Schuldgefühle werden aufgefangen. Das **ungünstige Interaktionsmuster** (erzwungenes Stillen) zwischen Mutter und Kind sollte durchbrochen und das „**Lesen**“ des Säuglings erprobt werden. Hierbei wird z.B. nach noch so flüchtigen Hungersignalen des Babys Ausschau gehalten und erst dann gestillt. Lea lernt nach und nach wieder, selber zu signalisieren, wann sie hungrig und satt ist. Durch Einbezug des Partners wird ein grösseres Verständnis für den Teufelskreis (s.o.) und mehr Unterstützung der Mutter erreicht. Um die Beziehung zwischen Mutter und Kind zu fördern, wird empfohlen, aktive Wachphasen des Babys für eine stressfreie Spasszeit zu nutzen.

2. Aus der Sicht von Frau L. wurde Ricos Schlafmuster nach 10 Monaten ununterbrochen durchwachter Nächte zu einem **Schlafproblem**: Sie entschloss sich, „etwas“ zu unternehmen, um selber wieder durchschlafen zu können. Weil sie lange Zeit annahm, dass Rico aus Hunger nachts aufwachte, gab sie ihm regelmässig den Schoppen. Wenn schon 3-Monatige nachts nicht mehr gefüttert werden müssen, warum verlangte ihr Sohn immer nach der Flasche? Alle Menschen wachen in der Nacht mehrmals kurz auf und schlafen nach einem Kurzcheck, ob alles in Ordnung ist, wieder ein. Bei Rico aber löst der Kurzcheck Alarm aus: Er findet nicht die gleichen Bedingungen vor, wie beim Einschlafen, denn Mama, das Trinken an der Flasche und das Nuckeln fehlen.
- Frau L. wird empfohlen, ihren Sohn beim selbständigen Einschlafen zu unterstützen. Denn schon ab 6 Monaten können Babys bis zu 6-10 Stunden durchschlafen, weil ihr Schlafrhythmus ausgereift ist und sie Tag und Nacht unterscheiden können. Wenn Babys dies gelernt haben, können sie beim nächtlichen Aufwachen ohne Hilfe der Eltern wieder einschlafen.
- Rico bekam seinen Schoppen mindestens eine Stunde vor dem Zubettgehen, damit das **Einschlafen nicht mehr mit dem Trinken/ Nuckeln gekoppelt** wird. Frau L. sorgte für eine gleichbleibende Schlafumgebung und liess das Nachmittagsnickerchen weg, weil ihr Sohn tagsüber mehr als genug schlief.
- Sobald Mütter wie Frau L. überzeugt sind, ihr Kind bei der Entwicklungsaufgabe „Allein einschlafen“ zu unterstützen, empfehlen wir die **Checking Methode** (Baby ab 6 Monaten): nach einem innigen Abendritual wird das Baby wach in sein Bett gelegt, die Eltern warten während 3 Minuten vor der Kinderzimmertür und gehen nur kurz ins Zimmer, um ihr Kind zu trösten, ohne es hochzunehmen. Dies wiederholt sich mit sukzessiv längeren Wartezeiten (max. 10 Minuten), bis das Kind günstigenfalls ohne Beisein der Eltern eingeschlafen ist. Nach 3-5 Tagen kann in vielen Fällen schon eine deutliche Besserung eintreten.

3. Bei **Schreibabys** weiss man heute, dass sie nicht etwa unter Bauchbeschwerden leiden, den sogenannten Drei-Monatskoliken, sondern sehr viele eine momentane **Reifungsverzögerung** haben und chronisch **übermüdet** sind. Eine psychologische Beratung kann dahin zielen, diese äusserst belastende Phase zu lindern und einer Chronifizierung vorzubeugen.

Das Beispiel von Alina zeigt, wie eine **Abwärtsspirale** zwischen Eltern und Schreibaby entstehen konnte: Alinas leichte physiologische Erregbarkeit und der angesammelte Schlafmangel der Eltern kann dazu führen, dass die intuitiven elterlichen Fähigkeiten vorübergehend beeinträchtigt sind. Durch ein Zuviel des Guten an Beruhigungsversuchen, dem sofortigen Hochnehmen und dem schnellen Wippen, wird das Kind nicht beruhigt, sondern überstimuliert. Die stundenlange Beschäftigung mit Alina und ihr untröstliches Weinen führen dazu, dass sich noch weniger Regelmässigkeit im Schlaf-Wach-Fütter-Rhythmus einstellen konnte. Die Übermüdung des Babys nimmt zu, es schreit sich dieses Unbehagen vom Leib. Die Eltern fühlen sich immer ohnmächtiger, empfinden gleichzeitig Wut und Schuldgefühle.

Wie kann dieser Teufelskreis unterbrochen werden?

Eine **alternative Interpretation** des kindlichen Signals (Schreien) wird vorgeschlagen: Könnte es sein, dass ihr Kind nicht jedes Mal nach Nähe sucht, wenn es schreit, sondern vor Übermüdung überreizt ist? Ein Schlaf-Wachprotokoll zusammen mit den Beobachtungen der Eltern scheint dies zu bestätigen. Indem Alina allgemein mehr Raum für Eigeninitiative gegeben wird, lassen sich bei ihr Ansätze zu **selbstregulativen Fähigkeiten** (Signale der Selbstberuhigung: Finger in Mund stecken, glasiger Blick) erkennen. Dies stellt eine wichtige Voraussetzung dar, damit ihr die Eltern bei der Entwicklungsaufgabe „Selbständig einschlafen „ behilflich sein können. In Anwesenheit der Eltern lernt das Baby Schritt für Schritt mit immer weniger Hilfestellungen in den Schlaf zu finden.

Zum Schluss noch folgendes: Bei Trink-, Schlaf- und Schreiproblemen, wie auch bei psychischen Schwierigkeiten der Mutter ( oder des Vaters ) nach einer Geburt ist es wesentlich, dass **fachliche Hilfe** möglichst **früh einsetzt**, um eine Abwärtsspirale und/oder Chronifizierung zu verhindern.

# Trinkprobleme

# Trinkproblem Interaktion Eltern-Baby

## Mutter/Eltern

## Baby

**Fehlgeburt**



**Verlustängste**



**Häufiges Stillen**

**Erschöpfung**

**Erzwungenes Stillen**

**Selbstzweifel**

**Paarkonflikte**

**wenig Hunger- und Sättigungssignale**

**Trinkunlust  
keine Selbstwirksamkeit**

**Verweigerung  
motorische Unruhe**

# Psychologische Hilfestellung bei Trinkproblem

- **stützende, wertschätzende Haltung**
- **körperlicher Untersuchung: Mütterberatung/Arzt**
- **Signale des Babys angemessen interpretieren**
- **Ungünstige Interaktionsmuster durchbrechen**
- **Erfolgreiche Füttersituationen/-erlebnisse hervorheben**
- **Zwiesgespräch Mutter-Kind**
- **Partner einbeziehen**
- **Entlastung im Alltag + Entspannung**

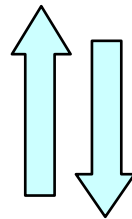
# Schlafprobleme



# Schlafprobleme

## Annahmen der Eltern

**„Ich richte mich nach meinem Kind. Es weiss, was es braucht. Es ist nur noch eine Frage der Zeit, bis sich alles einpendelt. Jedes Mal wenn mein Kind in der Nacht aufwacht, möchte es trinken.“**



## Kind lernt

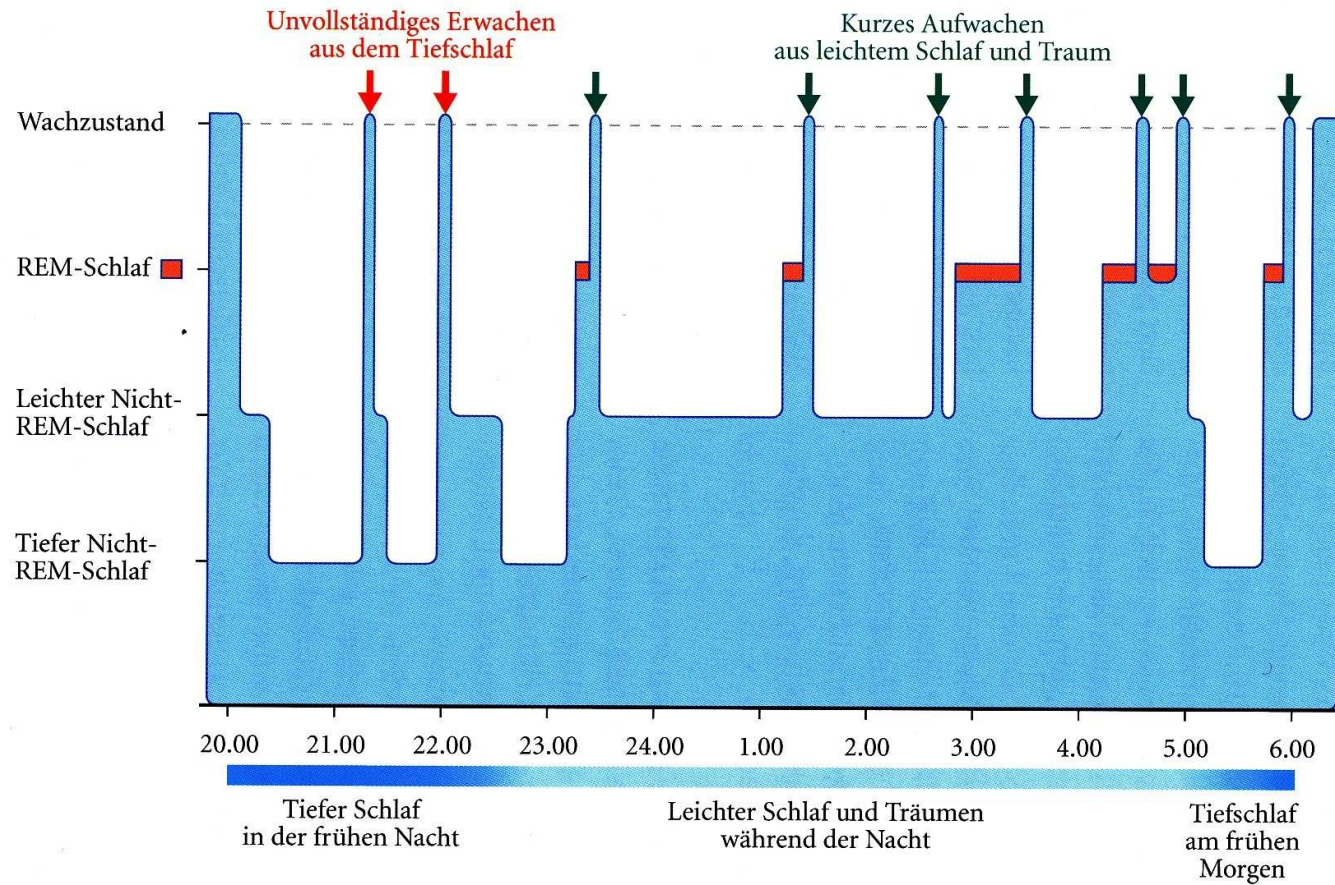
**„Wenn ich müde bin und trinke, schlafe ich ein. Jedes Mal wenn ich nachts aufwache, möchte ich auf die gleiche Art und Weise wieder einschlafen.“**

# Schlafprobleme

## Schlafprobleme entstehen in einem Kontext

- **Rico braucht bei der Entwicklungsaufgabe „Durchschlafen“ die Unterstützung seiner Eltern.**
- **Das Durchschlafen ist nicht eine Frage der Zeit, sondern eine Frage des Lernens.**
- **Ab ca. 3 Monaten brauchen Babys nachts nicht mehr gefüttert zu werden.**

# Das Schlafmuster eines Kindes ab dem 6. Lebensmonat



Quelle: Kast 2007, S.31

# **Entwicklungsberatung bei Schlafproblem**

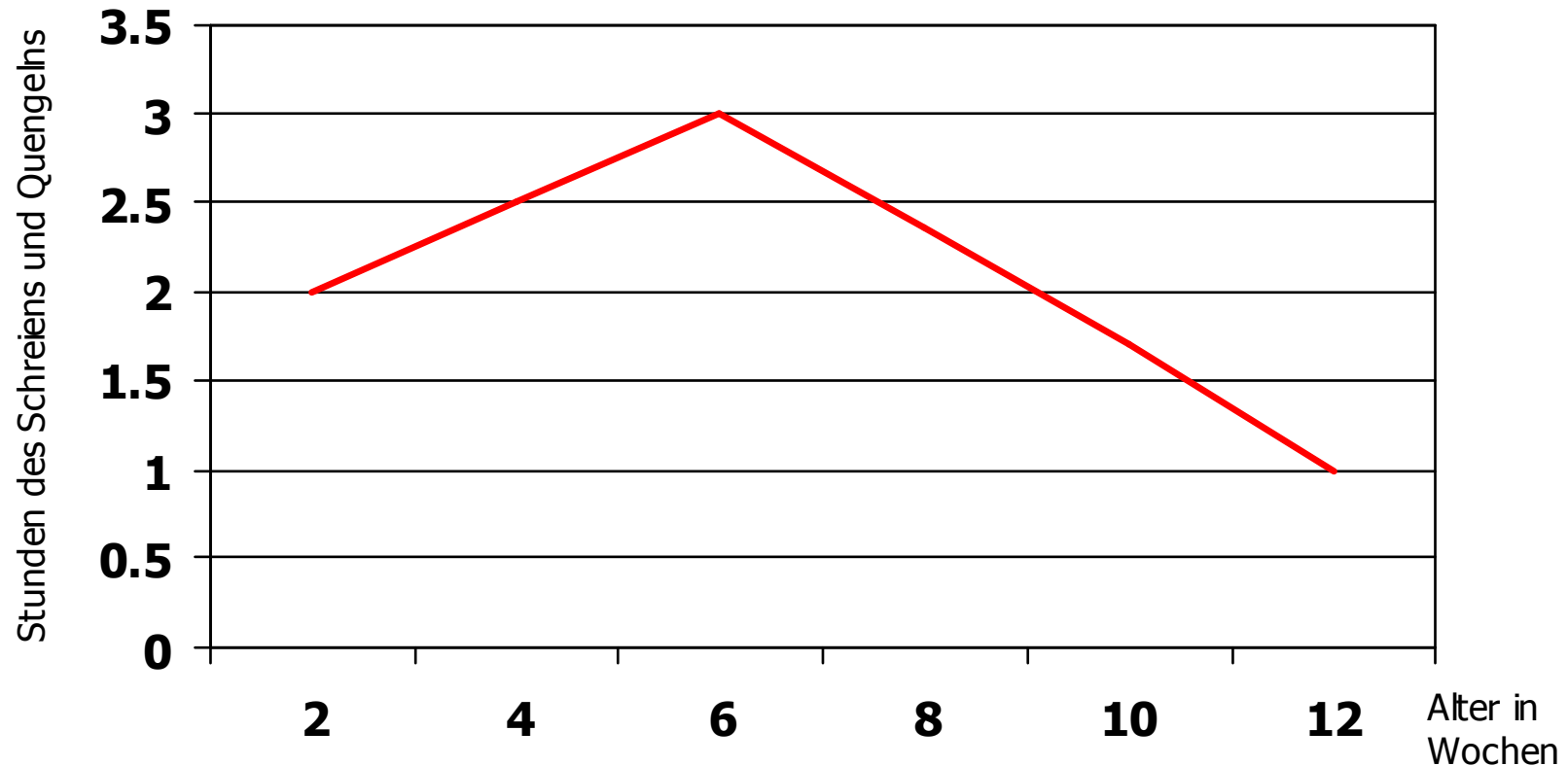
## **Psychologische Unterstützung / Hilfestellung für Eltern:**

- Lernen, allein einzuschlafen**
  - Füttern vom Einschlafen trennen**
  - Schlafhilfen, die Kind selber benutzen kann**
  - gleiche Schlafumgebung**
  - Änderung der Schlafgewohnheiten tagsüber**
  - Checking Methode**

**Nach Abendritual Kind wach ins Bett legen  
sukzessive Wartezeiten**

# Schreibprobleme

# Wie viel Schreien ist normal?



**Durchschnittliche Dauer des Schreiens und Quengels pro 24 Stunden in den ersten zwölf Lebenswochen (Brazelton 1962)**

# Abwärtsspirale bei Eltern mit Schreibaby

## Wechselwirkung

### Baby

**Physiologische Unreife**

**Unregelmässiger  
Schlaf-Wach-Fütter-  
Rhythmus**

**Chronische Übermüdung:  
Noch mehr schreien**

**Ungünstiges Lernmuster**



### Eltern

**Schlafmangel**

**Intuitive Fähigkeiten  
vorübergehend beeinträchtigt**

**Überstimulieren**

**Negative Gefühle**

**Keine Entlastung im Alltag:  
Wachsende Überforderung**

# Aus dem Teufelskreis herausfinden

- **Schlaf-Wach-Protokoll**
- **Alternative Interpretation kindlicher Signale**
- **Bedürfnis des Babys erkennen**
- **Selbstregulative Fähigkeiten unterstützen**
- **Alternative Beruhigungshilfen**
- **Entwicklungsaufgabe: Selbständig einschlafen lernen**
- **Ruhige Wachphasen zum Plaudern nutzen**