

Dr. med. Susanne Hübschle, Dr. med. Albert Schneider
Kinder- und Jugendärzte
Hindenburgstr. 41, 75417 Mühlacker, Tel. 07041/2171
www.kinderaerzte-hs.de

Unklares Schreien/ Blähungen/ Schlafstörungen bei Säuglingen

Häufig schreien kleine Säuglinge aus unerklärlichen Gründen oder haben größere Schwierigkeiten einzuschlafen. Wenn eine kinderärztliche Untersuchung keine Hinweise auf eine Erkrankung als Ursache ergeben hat, muß man denken an

1. Überreizung
2. Blähungen (sog. "Dreimonatskoliken")

Aus medizinischer Sicht ist übermäßiges Schreien weder krankhaft noch gesundheitsschädigend, sondern eine zwar anstrengende, aber vorübergehende Entwicklungsphase. Es kann ein Kontaktbedürfnis anzeigen, eine Mißstimmung signalisieren, aber auch ein dringender Apell sein, etwas gegen Hunger, Durst, Müdigkeit oder Schmerzen zu unternehmen.

Schrei-Babys reagieren bereits auf schwache Reize besonders sensibel, heftig und schnell. Sie finden nur schwer allein in den Schlaf, können sich kaum selbst beruhigen und lassen sich nicht leicht trösten.

Einige Hinweise sollen Ihnen helfen, Ihr Kind besser zu beruhigen:

Überreizung vermeiden:

- Sie sollten Ihr Kind an regelmäßige Schlaf- Wach- Zyklen im Tagesablauf gewöhnen. Bei Zeichen von Ermüdung legen Sie Ihr Kind eher frühzeitig schlafen, um Übermüdung zu vermeiden.
- Vermeiden Sie zu unruhige Versuche, das Kind in den Schlaf zu bringen, wie rasches oder nervöses Schaukeln oder gar Fernsehen (sog. "überstimulierende Beruhigungsstrategien/ Cocktailshaker- Syndrom").
- Vermeiden Sie permanentes "Bei-Laune-Halten".
- Reizreduktion vor dem Einschlafen (abgedunkeltes Zimmer, kein Radio, Fernsehen oder Telefon) und gemeinsame "Ruheinseln" am Tag. Beruhigendes Zureden/ Summen/ Singen.
- Übermüdung vermeiden: Bringen Sie Ihr Kind regelmäßig nach 1 bis 1 1/2 Stunden Wachzeit allmählich zur Ruhe und frühzeitig zum Schlafen.
- Zyklischen Wechsel von Aufwachen - Stillen/Fläschchen (anschließendes Nickerchen)
- Wachphase - Schlaf anstreben.
- Erholungsphasen/ "Timeout" für die Mutter zur eigenen Entspannung. Legen Sie Ihr Kind bei großer Anspannung und Erschöpfung ab; Sie müssen sich erst selbst entspannen und zur Ruhe kommen, erst dann das Kind beruhigen.
- Vermeiden Sie Fernsehen in Anwesenheit des Kindes!!! Auch wenn das Kind vielleicht "interessiert hinschaut" und in dieser Zeit ruhig ist, führt Fernsehen zu erhöhter Nervosität, Unruhe und Schlafstörungen.

Ernährung:

Häufig sind auch Bauchschmerzen/ Blähungen Ursache des gehäuften Schreiens. Bei diesen "Dreimonatskoliken" handelt es sich um eine harmlose, aber oft quälende

Befindlichkeitsstörung. Dabei spielen sowohl Bauchschmerzen (Gasbildung im Darm oder Transportstörung), als auch Unruhe in der Umgebung des Kindes eine Rolle.

Wenn Sie **stillen**, sollten Sie blähende Nahrungsmittel meiden, wie Zwiebeln, Erbsen, Bohnen, Lauch, Knoblauch, Kohl, Blumenkohl, Broccoli, Sauerkraut, Schnittlauch, frische Gartenkräuter, frisches Steinobst, Zitrusfrüchte und Gewürze, kohlenstoffhaltige Getränke, sog. Mütterbiere und Malzbiere.

Beim Stillen darauf achten, daß das Baby nicht waagrecht, sondern eher aufrecht gehalten wird.

Lassen Sie das Kind gut aufstoßen (leicht auf den Rücken klopfen oder die Fontanelle streicheln).

- Tragen in "Fliegerstellung" auf dem Unterarm: das Kind liegt auf dem Bauch; dabei ruhig schaukeln.
- Schaukeln im Kinderwagen (Spaziergang!)
- Wärmflasche (handwarm!) oder Kirschkernsäckchen auf den Bauch.
- Den Bauch mit der Hand massieren, im Uhrzeigersinn, dabei auch etwas auf den Bauch drücken.

Beim Zubereiten der **Flaschennahrung** Schütteln vermeiden!! Das Pulver vorsichtig in der Flasche mit einem Coctailöffel, oder in einem größeren Gefäß mit dem Teelöffel anrühren, um Aufschäumen und Klumpen zu vermeiden.

Ventilsauger vermindern die Luftaufnahme.

Volladaptierte Nahrungen ("Prä"-Nahrungen) verursachen weniger Blähungen als Folgemilchen ("1er"-Nahrungen). Die Blähungen werden gelindert, wenn Sie zur Zubereitung anstatt Wasser dünnen Fencheltee verwenden (mit Teesamen oder Teebeuteln zubereitet, keine fertigen Tees, die häufig Zucker enthalten und deshalb die Blähungen verschlechtern können).

Der Abstand zwischen den Mahlzeiten sollte nicht weniger als ca. 2 1/2 bis 3 Stunden betragen, dazwischen könne Sie z.B. Fencheltee geben.

Falls diese Maßnahmen nicht zum Ziel führen, kann man einen Versuch mit Medikamenten machen: Für gestillte Kinder Lefax- oder Sab- Tropfen (bei Unruhe auf den Schnuller und lutschen lassen, damit das Kind nicht so viel Luft schluckt), für mit der Flasche ernährte Kinder Carminativum (z.B. Carminativum Hofmann) Tropfen in das Fläschchen (sie enthalten etwas Alkohol; wenn Sie zuerst die Tropfen in heisses Wasser geben, umrühren und dann die Nahrung zubereiten, ist der Alkohol verdunstet) oder Wechsel zu einer milchzuckerfreien Nahrung (Enfamil, Novolac BK oder Confamil).

Zum Einschlafen, insbesondere bei älteren Säuglingen:

- Beruhigendes Zubettgeh-/ Einschlafritual außerhalb des Bettchens mit viel körperlicher Nähe und ungeteilter Aufmerksamkeit, jeden Abend zur gleichen Zeit, wenn das Kind müde wird.
- Danach wach ins Bettchen legen.
- Gewöhnen an Einschlafhilfen, die dem Kind bald vertraut sind und die es selbst

steuern kann, z.B. Teddy oder evtl. Schnuller.

- Dann verabschieden Sie sich, verlassen den Raum, lassen die Tür dabei einen Spalt weit offen (Licht im Flur), im Hintergrund für das Kind vertraute Stimmen und Geräusche.

- Bei anhaltendem Schreien in regelmäßigen Abständen (ca. alle 5 Minuten, nicht durch das Schreien gesteuert) dem Kind eine kurze Zuwendung und Rückversicherung geben, ohne es aus dem Bett zu nehmen oder Brust/Flasche anbieten.

Dabei ist entscheidend, daß Sie Ihrem Kind Folgendes vermitteln:

- Wärme, Sicherheit, Verlässlichkeit

- eindeutige Regeln

- die Rückversicherung: "Du bist nicht allein"

- Vergewisserung: "Alles in Ordnung, schlaf schön, ich schau wieder nach Dir"