



Die Stufen des Tröstens

Wenn mein Baby schreit, was kann ich tun?

Immer:

- auf die eigenen Fähigkeiten vertrauen!
- tief durchatmen - Ruhe bewahren!
- sich Unterstützung holen!

Vorher:

- in Wachphasen gemeinsames Spiel und Dialoge (sprachlicher Austausch, Blickkontakt, Körperkontakt)
- Einüben von Beruhigungsstrategien
- Reizreduktion
- Vermeidung von Übermüdung
- Stufenplan für Umgang mit Belastungen erstellen, damit Handlungsstrategien vorhanden sind, wenn die emotionale und körperliche Belastung zu groß wird.

Wenn das Baby schreit:

Wenden Sie die sechs Stufen des Tröstens an!

Bieten Sie jede Stufe mindestens eine Minute an:

Die 6 Stufen des Tröstens
1. aufmerksam anschauen, Blickkontakt ermöglichen (ca. 25 cm-Abstand)
2. geduldig ansprechen
3. anfassen (Hand auf die Brust)
4. Hände und Füße zusammen legen
5. hoch nehmen und wiegen
6. Tee/Nuckel/Brust anbieten

Und wenn das Kind sich nicht beruhigen kann?

- Langsam die Stufen wieder zurück gehen und schauen, ob sich das Baby doch alleine fangen kann (es muss seine Selbstregulation erst lernen).
- Als Eltern dann auch eine kurze Pause einlegen! (z.B. 2 Minuten Auszeit nehmen, aus dem Zimmer gehen (Baby liegt sicher!)- überlegen, was es noch sein könnte)

- es nochmal versuchen
- mit dem Kind raus gehen (räumliche Veränderung; Stimulation verändern)
- jemanden anrufen und um Hilfe bitten (Wer kommt alles in Frage? Liste erstellen!)
- zu Freunden/den Eltern gehen
- bei anhaltendem untröstlichem Schreien : in die Praxis kommen, fachliche Unterstützung bei Beratungsstellen suchen

Bedenke: Wenn man selbst sehr aufgewühlt, ärgerlich, traurig, erschöpft ist, kann man nicht gut feinfühlig auf das Baby eingehen!

Wichtig: Strategien der Selbstberuhigung für die Eltern in der akuten Situation (tief durchatmen, Entspannung, Auszeit etc.) und vorbeugen - Inseln zum Krafttanken finden und aufsuchen.

Starke Nerven, ein erfolgreiches Trösten und alles Gute wünscht

Euer Team der Kinder- und Jugendarztpraxis Lobstein