

## Weinen, Schreien & Beruhigen

In seinen ersten Lebensmonaten drückt das Baby seine Bedürfnisse wie Hunger, Müdigkeit, Nähe-Bedürfnis, Bedürfnis nach Aktivität und Unwohlsein sowie Überreizung durch Weinen aus. Jedes Kind kommt mit unterschiedlich ausgeprägten, selbstregulatorischen Fähigkeiten auf die Welt. Das heißt, es braucht individuell Ihre Unterstützung z.B. beim Ein- oder wieder Weiterschlafen.

- Lassen Sie Ihr Baby nicht alleine in einem Zimmer weinen oder schreien, bleiben Sie bei ihm bis es sich beruhigt hat.
- Wird Ihnen das Schreien zu viel oder werden Sie dadurch wütend, schützen Sie Ihr Kind vor einer möglichen Kurzschlussreaktion – legen Sie Ihr Kind an einen sicheren Platz (z.B. ins Kinderbett), gehen Sie kurz aus dem Zimmer um sich selbst zu beruhigen und holen Sie sich Unterstützung.
- **Schütteln Sie Ihr Kind niemals!** Das Schütteln kann zu schwerwiegenden Verletzungen und Blutungen im Gehirn führen.

## Mögliche Maßnahmen zur Beruhigung

- Während einer Schreiperiode kann das Tragen z.B. mit Hilfe eines Tragetuchs hilfreich sein. Zusätzlich wirkt sich das Tragen positiv auf die Bindungsentwicklung zwischen Eltern und Kind, die Hüft-, und die Sinnesentwicklung aus.
- Abendliche Schreiphasen können reduziert werden, wenn Sie Ihr Baby tagsüber bereits nach kurzen Wachphasen von ca. 1-1,5 Stunden wieder in den Schlaf bringen.
- Langsame Wiegeschritte, leises Rauschen oder Singen kann Ihr Kind zusätzlich beruhigen.
- Regulationshilfen wie das Saugen an einem Schnuller oder ein leichtes Pucken kann hilfreich sein - Arme liegen dabei über der Brust gekreuzt und das Baby sollte die Möglichkeit haben seine Hände zum Mund zu führen (so hat sich Ihr Baby bereits im Mutterleib selbst regulieren und beruhigen können).
- Wenn Sie Ihr Baby stillen, kann auch das Anlegen beruhigen.

Das unaufhörliche Schreien eines Säuglings kann Eltern an ihre Grenzen bringen sowie zu Hilflosigkeit und Überforderung führen. Diese Gefühle sind normal, zögern Sie deshalb nicht, rechtzeitig Unterstützung und Hilfe akut in einer Klinikambulanz, beim Kinderarzt oder der Mütter- und Väterberatung zu suchen.

# **Elterninformation zu Säuglingspflege & Entwicklung**

Liebe Eltern,

in dieser Broschüre erhalten Sie Informationen zur Pflege Ihres Kindes, zum Schlafverhalten und Empfehlungen zur Beruhigung und Unterstützung Ihres Kindes in seiner Entwicklung.

Wir wünschen Ihnen einen guten Start zu Hause.  
das Neonatologie-Team



## Informationen zur Neugeborenen-Pflege

### Hautpflege

- Säuglingshaut ist empfindlicher als die Haut von Erwachsenen, da sich der Säureschutzmantel erst in den Wochen nach Geburt langsam aufbaut.
- Hautfalten täglich kontrollieren und immer gut trocken halten.
- Zur Haut- und Faltenpflege für Säuglinge empfohlene Produkte z.B. Öl (parfümfrei, ohne Konservierungsstoffe) verwenden.
- Die Haare täglich mit einer Babybürste bürsten und Kopfhaut leicht massieren.

### Waschen und Baden

- 1-2 x pro Woche baden, Wassertemperatur 36 -37°C (Badezusatz nicht nötig).
- Haut nach dem Waschen / Baden mit Badetuch gut trocknen.
- Täglich Gesicht und Hände mit klarem Wasser reinigen.

### Windelbereich

- Gesäß mit Wasser oder ph-neutraler Reinigungslotion waschen.
- Mädchen: Scheide täglich **nur mit klarem Wasser** reinigen.
- Jungen: Bei Jungen **darf die Vorhaut bis zum 3. Lebensjahr nicht zurückgeschoben** werden – ein Säubern darunter ist nicht notwendig.

### Augenpflege

- Täglich bei der Gesichtspflege die Augen mit einem feuchten, sauberen Tuch zur Nase hin reinigen. Bei verklebten Augen Kinderarzt kontaktieren.

### Ohrenpflege

- Ohrmuschel mit einem feuchten, weichen Tuch säubern – KEINE Wattestäbchen verwenden! Verletzungsgefahr!
- Hinter dem Ohr mit etwas Wasser und bei Bedarf mit etwas Öl säubern.

### Nasenpflege

- Ecke eines Kosmetiktuchs zu einer Spitze drehen, damit die Nase mit sanftem Herausdrehen reinigen.
- Bei einer verstopften Nase physiologische Kochsalzlösung tropfenweise in jedes Nasenlochträufeln – im Winter für ausreichend Luftbefeuchtung sorgen

## **Kognitive Entwicklung**

- Schützen Sie Ihr Kind vor zu viel Reizen – lenken Sie es nicht durch immer neue Reize ab wenn es weint. Babys ermüden schnell und brauchen nach der Aktivität Erholung und Schlaf.
- Spielsachen sollten waschbar, farbecht und kindgerecht sein. Vorsicht vor Kleinteilen und Dingen, die sich ablösen könnten (z.B. Klebefolie, Taschentuchpackung).
- Mit altersentsprechenden Aktivitäten wie z.B. Babymassage, Singspiele, Bewegungsspiele, werden alle Sinne des Neugeborenen angesprochen und gefördert.
- Vor allem fördern Sie Ihr Kind, indem Sie ihm intensive Aufmerksamkeit und gemeinsame Zeit schenken, mit Ihm reden und viel in Blickkontakt mit ihm sind. Das aufregendste für ein Baby in den ersten Monaten ist es, das Gesicht, die Mimik, die Stimme und Reaktionen seiner Eltern oder Geschwister zu beobachten und mit Ihnen in Interaktion zu sein.
- Achten Sie auf einen reduzierten Umgang mit Ihrem Smartphone – ein Kind ist in seiner Entwicklung darauf angewiesen mit Ihnen im Kontakt zu sein und seine Emotionen und sein Befinden von Ihnen durch Mimik sowie durch Sprache und Tonlage wiedergespiegelt zu bekommen – diese wertvollen, für die Entwicklung notwendigen Interaktionen sind nicht möglich, wenn der Kontakt von Ihnen ständig durch Ablenkung eines Smartphones oder Tablets abgebrochen wird.

## **Tages- und Nachtrhythmus**

- Die Etablierung von einem Schlaf-Wachrhythmus ist ein Reifungs- und Lernvorgang, der sich individuell bis zur 12. Lebenswoche allmählich entwickelt.
- Licht- und Geräuschkulisse nachts minimieren, nur flüsternd sprechen und Windel nur bei Stuhlgang und in den Wachphasen wechseln (ausser es bestehen Hautirritationen).
- Zubettgehen mit Körperkontakt und einem Ritual, wie Singen oder Streicheln verbinden (Verzichten Sie auf technische Musikgeräte, denn diese passen sich nicht entsprechend dem Zustand Ihres Kindes an – Ihr Singen oder Vorlesen wird leiser je weiter Ihr Kind in den Schlaf kommt).
- Feste Schlafenszeiten können für Babys, welche Schwierigkeiten haben in den Schlaf zu finden, hilfreich sein.

### Nabelpflege

- Verunreinigungen mit sauberen, feuchten Tuch entfernen.
- Nabel trocken halten - bis Nabelschnurrest abgefallen ist Windel unterhalb des Nabels anlegen, um feuchtes Klima um den Nabel zu vermeiden.
- Bei gerötetem Nabelrand Hebamme / Mütter- und Väterberatung kontaktieren
- Ist der Nabel nässend oder schmierend – kontaktieren Sie Ihren Kinderarzt

### Nagelpflege

- In den ersten Wochen sind die Nägel noch weich und brechen von selbst ab.
- Erst im Alter von 4-6 Wochen sollten die Nägel das erste Mal mit einer Babynagelschere gerade geschnitten werden - am besten wenn ihr Kind schläft.

### Informationen zur Ausscheidung

- Urin ist hell, klar und geruchsneutral - bei Veränderung von Farbe, Geruch und Konzentration nehmen sie Kontakt zum Kinderarzt auf.
- In 24 h sollte das Baby ca. 5-6 nasse Windeln haben.
- Mekonium (dunkelgrüner, klebriger Stuhl) wird in den ersten Tagen nach Geburt abgesetzt.
- «Muttermilch-Stuhl» kann alle Farben / Formen haben – Frequenz mehrmals täglich bis alle 10 Tage, solange das Kind keine Beschwerden hat.
- Mit Säuglingsnahrung ernährte Kinder sollten spätestens jeden 2. – 3. Tag Stuhl absetzen. Einschätzung siehe Gesundheitsheft.
- Bei dünnen, flüssigen oder schleimigen Stuhl, sowie bei sehr hartem Stuhl oder Stuhl mit Blutbeimengung wenden sie sich bitte an den Kinderarzt.

### Schlafumgebung

- Ihr Baby schläft im ersten Lebensjahr am sichersten bei Ihnen im Schlafzimmer in einem Beistellbett, so fühlt es sich geborgen und Sie können rechtzeitig auf seine Hungersignale oder auf sein Nähe-Bedürfnis reagieren.
- Schlafbedarf eines Kindes ist individuell – in den ersten Monaten sind die Phasen der Aufmerksamkeit noch kurz, das Kind kann nur im Schlaf die vielen Eindrücke des Tages verarbeiten und braucht viel Schlaf.
- Nutzen Sie die Ruhephase Ihres Kindes auch für Ihre eigene Erholung.

## Bauchschmerzen / Blähungen

Zeichen für Bauchschmerzen oder Blähungen sind:

- Plötzliches, schrilles Aufschreien ohne Hunger- oder Müdigkeitszeichen.
- Viel Windabgang, Anziehen der Beine, geblähter Bauch.

Hilfreich bei Bauchschmerzen oder Blähungen:

- Tragen im Tragetuch (siehe Einlegeblatt zu Tragweisen)
- Bauchmassage (im Uhrzeigersinn), Beckenkreisen mit angewinkelten Beinen, warmer Bauchwickel - Keine Wärmflasche o. Kirschkernkissen verwenden: Verbrennungsgefahr!
- Schreiphasen in den Abendstunden: eher ein Hinweis auf Überreizung oder Müdigkeit

## Informationen zur Entwicklung Ihres Kindes

### Körperliche Entwicklung

- Die Bewegungsentwicklung des Kindes ist ein Reifeprozess, der durch eigenes Üben und durch die Erfahrung der Bewegung gefördert werden kann. Deshalb brauchen Kinder Gelegenheiten, ihren Körper und dessen Möglichkeiten zu entdecken und zu üben.
- Das Baby kann sich seine Körperposition in den ersten Wochen noch nicht selber aussuchen. Legen Sie es von Geburt an im Wachzustand auf den Bauch und in verschiedene Positionen. Somit lernt es, seinen Kopf zu halten, seine Nackenmuskulatur zu stärken sowie die Umgebung aus unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten.
- Unterstützen Sie immer den Kopf Ihres Babys in aufrechter Position, bis es selbst (bevorzugt aus der Bauchlage heraus) gelernt hat, seinen Kopf stabil, ohne wackeln zu halten.
- Das Baby sollte nicht zu lange in der Trageschale liegen (max. 1 Stunde), da die Rumpfmuskelatur noch nicht ausreichend entwickelt ist.