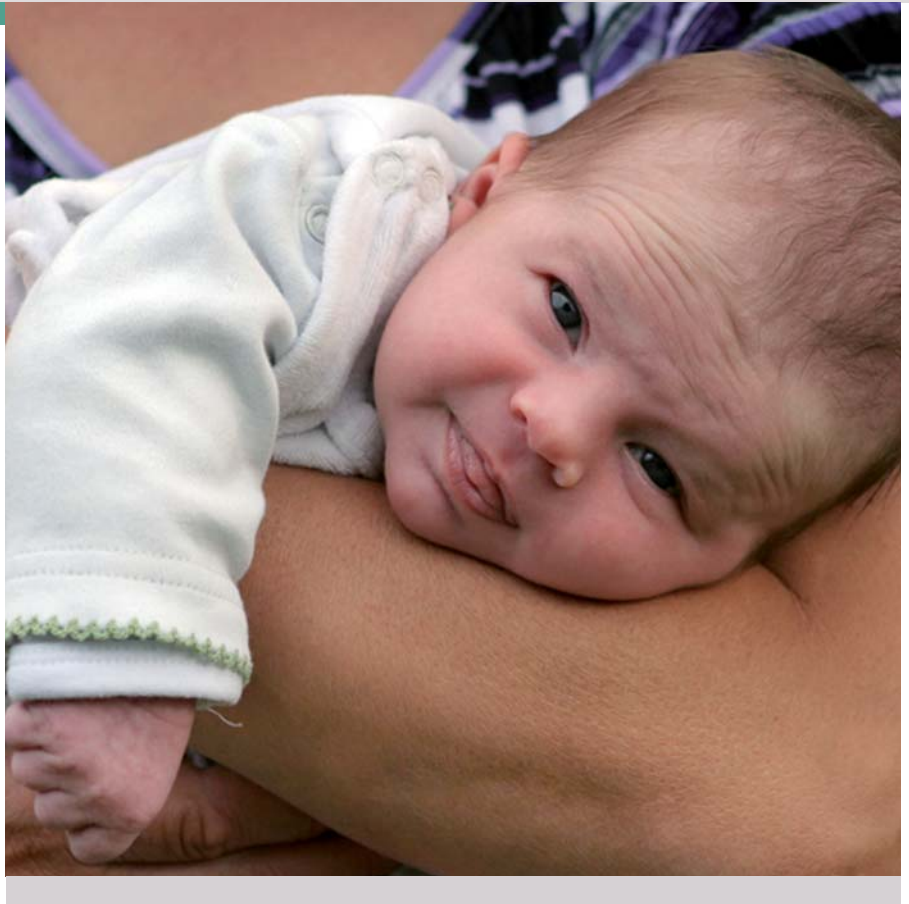


Was Babys brauchen: Tipps für ein „geglücktes“ erstes Jahr

Sigrid Steinbauer vermittelt Tipps und Erkenntnisse aus ihrer Praxiserfahrung als Hebamme und Osteopathin im Umgang mit gestressten Babys und Eltern.

Aufgrund meiner Ausbildungen als Hebamme und Osteopathin suchen mich in meiner osteopathischen Praxis viele Eltern mit Neugeborenen und Babys auf. Die Gründe hierfür sind vielseitig, wie etwa starke Koliken, Schiefhals, Plagiocephalus, starker Reflux und vieles andere mehr. Bei der osteopathischen Behandlung dieser Probleme kann ich immer wieder ein interessantes Phänomen beobachten: Einige der Säuglinge mit den obigen Indikationen sind sehr unruhig und legen ein vermehrtes Schreien an den Tag, während andere, die dieselben Probleme aufweisen, sehr entspannt zu sein scheinen. Bei der Beobachtung dieses Umstandes hatte ich bemerkt, dass jene Säuglinge, die unruhig sind, viel schreien oder aus faszialen Spannungen schwer herauskommen, oft mit einem überreizten Nervensystem zu kämpfen haben, was man daran erkennen kann, dass sie zitterig und fahrig erscheinen. Die mit dieser Situation konfrontierten Eltern sind damit oft überfordert, vor allem dann, wenn sich auch noch Schuldgefühle, Versagensängste oder das Gefühl der Ausweglosigkeit einstellen. Oft werde ich dann mit Fragen wie: „Warum schreit mein Baby so viel?“, „Was mache ich falsch?“, „Warum lässt sich mein Baby so schwer beruhigen, obwohl ich so viel investiere?“, „Wie kann ich es besser machen?“ konfrontiert. Gleichzeitig wird der Hoffnung Ausdruck verliehen, ich könnte mit ein paar „osteopathischen Handgriffen“ dieses Dilemma aus der Welt schaffen.



Als Osteopathin ist es mir dann zwar meistens möglich, unterstützende Maßnahmen zu setzen. Aber um eine nachhaltige, positive Veränderung herbeizuführen, bedarf es eines Verständnisses über mögliche physiologische Hintergründe des Nervensystems, um diese Erkenntnisse in den Umgang mit dem Baby positiv einfließen lassen zu können.

Anhand dieses Wissens und darauf basierender Tipps lassen sich in der Regel ziel-

gerichtete und nützliche Interventionen setzen. Auch wenn die meisten dieser Hinweise auf den ersten Blick selbstverständlich erscheinen mögen, erweisen sie sich in ihrem Zusammenspiel durchaus als wirkungsvolles Werkzeug zum Erreichen einer entspannten, harmonischen Beziehung zwischen Eltern und Kind.

In diesem Sinne ist es unumgänglich, das Nervensystem etwas näher zu beleuchten:



Babys brauchen das Gefühl, dass mit ihnen alles in Ordnung ist.

Die Aufgabe unseres Nervensystems

Das Nervensystem nimmt innerhalb des menschlichen Organismus eine Sonderstellung ein, weil wir durch seine Tätigkeit nicht nur unserer Selbst, sondern auch unserer Umwelt bewusst werden. Durch unser Nervensystem nehmen wir Informationen auf, verarbeiten und speichern diese. Durch den Austausch von Informationen kann es regelnd und steuernd in die Lebensprozesse der Organe und Gewebe unseres Körpers eingreifen und uns als Ganzes zur Umwelt in Beziehung setzen.¹

Ist unser Nervensystem gestresst, kann dies zu einem negativen Einfluss auf die Organe, sowie das psychische Wohlbefinden führen. Gerade bei Babys kann sich dies durch besondere Unruhe oder exzessives Schreien äußern.

Der epigenetische Einfluss auf die Entwicklung des Nervensystems

Wie kommt es nun zu einem gestressten Nervensystem beim Baby? Ist die werdende Mutter während ihrer Schwangerschaft enormem Stress ausgesetzt, schüttet sie eine Vielzahl an Hormonen aus (Kortisol, Adrenalin, Vasopressin u.a.). Dies veranlasst das Baby, bereits im Mutterleib auf Stress äußerst sensibel zu reagieren. Seine Stressresistenz ist dadurch deutlich gesunken. Durch diese Veränderungen werden auch Vernetzungsprozesse der Nervenzellen im kindlichen Gehirn gestört.²

Die Wissenschaft geht heute verstärkt davon aus, dass der Mensch vor allem von seiner Epigenetik bestimmt wird. Das bedeutet, dass wir nicht nur von unseren Genen, sondern auch von Umwelteinflüssen bestimmt werden. Diese bewirken, dass unsere Gene „unterschiedliche Verpackungen“ erhalten.³ Ist eine Mutter in der Schwangerschaft extremem Stress ausgesetzt, so werden die Gene des Kindes „anders eingepackt“ als bei einer Mutter ohne Stress. Mit dieser „Verpackung“ muss das Kind dann (u. U. ein Leben lang) auf seine Umwelt reagieren.

Kann man das Nervensystem wieder entspannen?

Laut Prof. Johannes Huber, der sich intensiv mit dem Phänomen der Epigenetik befasst hat, gibt es beim Menschen drei zentrale Phasen im Leben, in denen in die Epigenetik verändernd eingegriffen werden kann, und zwar während der Schwangerschaft, den ersten beiden Lebensjahren und während der Pubertät.⁴

War die Schwangerschaft bzw. die Geburt mit viel Stress verbunden, ist es umso bedeutender, die zweite Prägephase stressreduzierend zu nutzen, um auf die Epigenetik verändernd Einfluss zu nehmen, damit sich das Nervensystem des Babys nachhaltig entspannen bzw. „neu verpacken“ kann.

Wenn es in der Schwangerschaft und /oder Geburt zu extremen Belastungen für Mütter/Väter und Babys kam, ist es für die Betroffenen allerdings oft unmöglich, aus eigener Kraft aus ihrem Stress herauszufinden. Daher sind gerade Fachpersonen wie Hebammen in dieser Zeit besonders gefordert, um Betroffenen aus dieser Negativspirale herauszuhelfen.

Hilfreiche Tipps zur nachhaltigen Entspannung des kindlichen Nervensystems:

1. Babys brauchen Geborgenheit

Durch Körperkontakt werden Hormone wie Oxytocin ausgeschüttet, die die Bin-

dung zwischen Mutter und Baby fördern und gleichzeitig den Stress im Körper des Babys reduzieren. Das Baby erfährt so Nähe und Geborgenheit.

Leider mache ich in meiner Praxis häufig die Beobachtung, dass Eltern sehr zaghaft im Festhalten ihrer Kinder sind, aus Furcht, sie könnten diesen Schmerzen zufügen oder diese gegen deren Willen festhalten.

Um Geborgenheit und dadurch eine Entspannung des Nervensystems zu erzielen, ist es aber wesentlich, dass das Neugeborene sicher und fest getragen wird, um sich besser entspannen zu können. Je enger man den Oberkörper mitsamt den Armen des Babys umschließt, umso geborgener kann es sich dabei fühlen.

Dabei ist es jedoch wichtig, dass Mütter und Väter den Bewegungen ihres Babys nicht immer nachgeben, auch wenn diese sich scheinbar dagegen wehren. Vor allem wenn die Arme des Kindes frei bleiben, bringen sich die Babys über ihre eigenen Armbewegungen immer wieder in einen Zustand der Unruhe hinein.

2. (Langsames) Streicheln

Streicheln vermittelt dem Kind ebenso wie getragen zu werden ein Gefühl von Geborgenheit und Zuwendung. Darüber hinaus stimuliert es unseren Körper, indem es Enzyme ausschüttet, die für den Aufbau und Stoffwechsel der Nerven von Bedeutung sind.⁵

Embryologisch gehen Haut und Nervensystem aus derselben Keimschicht hervor.

Das könnte erklären, warum diese beiden Organe ein Leben lang in engem Kontakt miteinander bleiben und das Nervensystem auf körperlichen Kontakt immer sofort reagiert (und speziell durch Streicheln in Entspannung kommt).⁶

Meiner Erfahrung nach sind Eltern sehr dankbar, wenn man ihnen erklärt, dass man über das Streicheln einen Einfluss auf das Nervensystem seines Babys nehmen kann, es aber dabei sehr wichtig ist, wirklich langsame Streichelbewegungen durchzuführen, um das Nervensystem nachhaltig zu entspannen. In meiner Praxis kann ich nämlich vermehrt beobachten, dass gerade Eltern von unruhigen Kindern extrem schnelle Streichelbewegungen tätigen. Scheinbar von der Unruhe ihres Babys getrieben, fällt ihnen das selbst nicht auf. Als äußerst hilfreich erweist es sich, wenn ich das Tempo der Streichelbewegungen an den Eltern selbst vorführe. Dies lässt sie am eigenen Leib erspüren, wie langsam Streicheln sein muss, damit man es als entspannend empfindet.

3. „Spiegeln“

Eine weitere Möglichkeit, sein Baby zu entspannen, bietet das „Spiegeln“. Das bedeutet, dass ich die Mimik des Kindes nachahme. Die Wirksamkeit dieser Methode beruht auf dem Phänomen der „Spiegelneuronen“, die Hirnforscher* innen in den 1990er Jahren entdeckten und intensiv beforchteten.⁷

Um das Spiegeln zu verdeutlichen, zeige ich den Eltern, was unter dieser Methode verstanden wird: Ich schlüpfte gleichsam in die Rolle des Babys, blicke dabei die Mutter bzw. den Vater an und ahme das Öffnen des Mundes oder das Herausstrecken der Zunge des Babys nach. Tatsächlich kann ich jedes Mal beobachten, dass die Eltern sofort unbewusst mit einer Spiegelung meiner Mimik reagieren. Wenn ich während meines Behandeln dann in Interaktion mit dem Baby gehe, demonstriere ich das Gezeigte, indem ich mich auf dieses Spiel des Spiegeln mit dem Baby einlasse.

In weiterer Folge weise ich die Eltern darauf hin, wie langsam ihre Kinder in ihren „mimischen Bewegungen“ sind und fordere sie anschließend auf, nun sich selbst



„Äääähhhh... Dir geht es aber gut...“
Laute des Babys zu spiegeln, schafft mehr Wohlbefinden

dem Baby zuzuwenden und auf die Mimik des Babys imitierend zu reagieren. Es ist erstaunlich, wie ruhig Babys – und auch Mütter und Väter – dabei werden! Das Spiel des Spiegeln kann solange fortgeführt werden, bis sich der Säugling von selbst abwendet.

Was sich gerade durch das Spiegeln erfahren lässt, ist das langsame Tempo von Kindern. Leider – so meine Erfahrung – sind wir im Umgang mit unseren Kindern fast immer viel zu schnell.

Haben die Eltern das Prinzip des Spiegeln verstanden, gehe ich einen Schritt weiter: Ich erkläre ihnen, dass nicht nur ich – als Mutter/Vater – das Kind spiegeln kann, um es in einen entspannten Jetzt-Zustand zu bringen, sondern, dass auch das Baby mich mit meinen Gefühlen spiegelt, und zwar ständig!

Das Baby spiegelt also auch mich mit meinen Gefühlen! Wenn es mir folglich gelingt, dem Säugling trotz Weinens oder Quengelns durch meine Mimik (wohlwollend, entspannt, lächelnd) positiv zu vermitteln: „So wie es ist, ist alles in Ordnung!“, kann das Baby dieses Gefühl auch selbst aufgreifen und „spiegelnd“ nutzen. („Mit mir ist alles in Ordnung, mir geht es gut.“)

Dieses Spiel des Spiegeln funktioniert auch mit Lauten: Dabei mache ich den Eltern Mut, jene Töne des Babys zu imitieren, die als angenehm empfunden werden („Wohlfühlöne“).

Gibt das Baby zum Beispiel ein „äh“ als Laut von sich, rege ich die Eltern an, diesen gegenüber dem Kind zu wiederholen. Danach wartet man auf Reaktionen des Kindes, lächelt es dabei an, ahmt seine Mimik nach. Wenn dann wieder ein Ton kommt, wiederholt man diesen abermals. Wenn man Lust hat, kann man, nachdem man den Ton wiederholt hat, auch sagen: „Dir geht es aber gut...“

Bildlich ausgedrückt, holt man mit dem Nachahmen von Tönen die Kinder gleichsam „in ihren Bauch“, was wiederum ihr Nervensystem entspannt und sie zur Ruhe kommen lässt.

In meiner Praxis mache ich leider oft die Erfahrung, dass Eltern gerade diese notwendige Gelassenheit fehlt, um ihrem Baby sicher entgegenzutreten. Eine mögliche Ursache dafür vermute ich darin, dass es heute möglich ist, über digitale Medien und Internet extrem leicht an medizinische (und auch pseudomedizinische) Informationen zu gelangen.

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

zhaw **Gesundheit**

Studiengang MSc Hebamme 2019

Erwerben Sie erweiterte Forschungskompetenzen sowie spezifisches Fachwissen zur Advanced Midwifery Practice und zur hebammengeleiteten Versorgung von Frauen und Familien.

Infoveranstaltung

Mittwoch, 20. März 2019
17.45 – 19 Uhr
ZHAW Institut für Hebammen
Technikumstr. 71, CH-8401 Winterthur

Nutzen Sie auch unsere persönliche Studienberatung.
Anmeldung auf: zhaw.ch/gesundheits/master/hebamme

Nächster Ausbildungs-START!

Innsbruck > April '19 • Graz > Juni '19 • Wien > Juni '19

PRO MEDICO



Medizinische Fortbildungsgesellschaft

Deutschland | Österreich | Schweiz | Telefon 047 13. 25 92 5



Akupunktur & Hebammenarbeit

Eine einzigartige Verbindung für die tägliche Praxis.

Einzugartig. Wirkungsvoll. Effektiv.

Die Therapieoption für Hebammen, im Sinne und zum Wohle der uns anvertrauten und vertrauenden Frauen.

Unser Wissen, unsere Erfahrung – Ihr garantierter Erfolg!
In Akupunktur & Chinesischer Medizin für Hebammen die No.1 in Österreich auch 2019!

Für Hebammen im deutschsprachigen Raum seit 20 Jahren das Standardlehrwerk in der Akupunktur.

Jetzt in der 6. Auflage neu erschienen!



Bei Pro-Medico-Ausbildungen sind die Kurse exklusiv auf das Standardlehrwerk der Akupunktur abgestimmt.

Erfahren Sie diese einzigartige Ausbildungsqualität jetzt und buchen Ihre Akupunktur-Fortbildungen bei Pro Medico

- » Größtes Aus-, Fort- und Weiterbildungsangebot aller Anbieter
- » Grundausbildung, Themen- und Sonderkurse, Hebammen Master of Acupuncture
- » Zahlreiche Kursorte in Ihrer Nähe
- » In-House-Schulungen
- » ReferentenInnen aus dem Fachgebiet
- » Max. Praxisbezug – Ihr Profit.
- » Kleine Gruppengrößen – Max. Effektivität
- » Von den Hebammenverbänden empfohlen und anerkannt

Lernen auch Sie von und bei den Profis für Hebammen im deutschsprachigen Raum, dem anerkannten Aus- und Fortbildungspartner No. 1 für Hebammen seit über 25 Jahren, ÖHV-angemerkt.

Graz, Innsbruck, Wien, Weissensee – Die Pro Medico Kursorte für Österreich!

Start neuer Ausbildungsreihen & nächste Kursangebote:

- Innsbruck 27.–28.04.'19 / 26.–27.10.'19
- Graz 27.–28.06.'19 / 23.–24.01.'20
- Wien 29.–30.06.'19 / 23.–24.11.'19
- Weissensee VI: 20.–25.09.'19

Grundausbildung – 140 Std. nach ÖHG-Richtlinie

Besondere Empfehlung!

- St. Christoph am Arlberg Update – Akupunktur für die tägliche Praxis 2019 30.03.'19

TCM-Vollausbildung

- Weissensee V4: 20.–25.09.'19
- Wien V3 A: 18.–19.10.'19
- Wien V2 A: 21.–22.11.'19

TCM-Sonderkurse

- St. Christoph 30.03.'19 Akupunktur für die tägl. Praxis
- Wien 21.11.'19 Punktelokalisat. & Nadeltechn.
- Wien 22.11.'19 Aku-Taping

Überzeugen auch SIE sich von der Pro-Medico-Ausbildungsqualität!
Wir laden SIE zum Ausbildungsbeginn ein, sich von der Pro-Medico-Qualität zu überzeugen. Buchen Sie den ersten Kurs zum halben Preis!

Denken Sie an die Erfüllung Ihrer Fortbildungsverpflichtung (20 UE/2 Jahren) zum Erhalt der Akupunkturangehörigen und zur Vermeidung haftungsrechtlicher Konsequenzen!

Jetzt anmelden!
Alle Termine, alle Kurse immer aktuell online!

Alle Informationen und Kursbuchungen
www.Pro-Medico-Fortbildung.com



Berlin, Berlin, wir wollen nach Berlin!
Das Top-Highlight der Hebammen-Fortbildungen im deutschsprachigen Raum

Geburtshilflicher Dialog

Ihr Forum für den Dialog in Schwangerschaft, Geburt & Wochenbett für Hebammen & FrauenärztInnen



10.–11. September 2019
Berlin | Estrel Congress Center

Professionelles, interdisziplinäres Teamwork.

Auftrag & Verpflichtung für Hebammen & FrauenärztInnen in Schwangerschaft, Geburt & Wochenbettbetreuung.

Jetzt anmelden! Frühbucher- und Sonderpreise nutzen!

Wünsche. Visionen. Zukunft.

www.GeburtshilflicherDialog.de



Kooperationspartner
St. Joseph Krankenhaus
Berlin Tempelhof

2019

Nur noch 05 Monate bis zum

professionellen, interdisziplinären Fortbildungs-Event des deutschsprachigen Raums – dem I. Intern. Hauptstadt-Congress Geburtshilflicher Dialog Berlin!

Geballe Fachkompetenz ...



... erwartet Sie in Berlin!

Beim Dialog dabei!

AG G BfM D G D H V N A T U M

Von Hebammenverbänden im deutschsprachigen Raum empfohlen. Anerkannte, zertifizierte Fortbildung.

PRO MEDICO

So lesen Eltern etwa, dass traumatische Schwangerschaften und oder Geburten beim Baby Spuren hinterlassen können. Dies veranlasst sie dazu, ihrem Neugeborenen bedauernd und angstbehaftet gegenüberzutreten. Sie suchen dann nach „einer Therapie“, die das (vermeintliche) Trauma beim Kind auflöst, verbleiben jedoch dabei selbst in einer für das Baby ungünstigen Unsicherheit und Passivität. Die vielen Möglichkeiten zur positiven Beeinflussung der kindlichen Entwicklung in dieser wichtigen Lebensphase bleiben dann von den Eltern oft ungenutzt. Dieses Potenzial bei Eltern und Kindern zu wecken und zu nutzen, sehe ich daher als besonders wichtigen Beitrag aller Fachkräfte, die mit Babys und Eltern zusammenarbeiten.

4. Kindern muss man auch ihre Ruhe zugestehen

Jegliche Form der positiven Zuwendung ist für die Entwicklung eines Menschen unbedingt notwendig. Es ist allseits bekannt, dass Hospitalismus, bzw. ein totaler Mangel an menschlichem Kontakt im Extremfall sogar zum Tod führen kann. Vielleicht ist es dieses Wissen im Hinterkopf zahlreicher Eltern, das sie aus Sorge, sie könnten ihren Liebling vernachlässigen, viel zu viele Impulse setzen lässt. Aber auch hier gilt der bekannte Spruch: „Gut gemeint ist das Gegenteil von Gut!“ Eltern übersehen oft erste Anzeichen, wenn sich ihr Baby zurückziehen will (wegdrehen des Kopfes, unruhig werden, Augen reiben...) und versuchen in dieser Situation verstärkt zu intervenieren, mit der Absicht, das Baby bei Laune zu halten. „Zuwendung, die das Kind nicht verlangt, empfindet es aber als störend, und es wird dadurch überfordert und irritiert.“⁸ In meiner Praxis kommt es nicht selten vor, dass Babys, die eigentlich eine entspannte Schwangerschaft und stressfreie Geburt hatten, immer unruhiger werden, weil ihnen viel zu oft und viel zu viel an Zuwendung, Ablenkung und Unterhaltung angeboten wird. Generell sollte daher im Umgang mit unseren Kindern jener Energieaufwand hinterfragt werden, der notwendig ist, um das Baby „ständig bei Laune zu halten“. Bemerkte man, dass dieser sehr hoch ist, so soll man die Eltern dazu ermutigen, etwas daran zu ändern.



5. Babys dürfen auch schreien

„Schreien erlaubt Babys den Abbau von Spannungen aufgrund von physischem und emotionalem Stress. Exzessives Schreien kann daher als biologischer Stress-Abbau-Mechanismus gesehen werden.“⁹

Ebenso groß wie die Angst, das Kind zu vernachlässigen, ist die Furcht stark verbreitet, es durch Schreien in seiner Psyche nachhaltig zu verletzen. Tatsächlich mache ich in meiner Praxis sehr oft die Erfahrung, dass sich physische und psychische Spannungen erst dann lösen können, wenn die Eltern ihr Kind geborgen halten, keine Ablenkung anbieten und das Schreien gelassen, mit wohlwollender Zuwendung und entspanntem Gesicht, wertfrei geschehen lassen.

Dies verlangt allerdings eine neutrale Einstellung zum Schreien. Denn nur so haben Eltern und Babys eine Chance, sich dabei nachhaltig zu entspannen und einen positiven Prozess durch „einfaches Nichtstun“ in Gang zu setzen.

Fazit

Zusammenfassend lässt sich als Fazit meiner Praxiserfahrung festhalten: Physische Probleme, wie Schiefhals, Plagiocephalus, starker Reflux usw. gehören m. E. osteopathisch, physiotherapeutisch therapiert, stehen aber nicht notwendigerweise mit einem unruhigen Baby in Zusammenhang.

Um das Nervensystem eines Babys nachhaltig zu stabilisieren, erweisen sich folgende Maßnahmen als erfolgreich:

- Babys brauchen engen Körperkontakt.
- Babys brauchen Zuwendung, vor allem über das Streicheln.
- Babys „mögen es langsam“.
- Babys lieben es, wenn sich ihre Bezugspersonen auf ein Spiel des Spiegelns einlassen.
- Babys brauchen das Gefühl, egal wie schief, gebläht, gestresst sie auch sind, dass mit ihnen alles in Ordnung ist.
- Babys brauchen es, dass sie auch mal „nicht beachtet“ werden.
- Babys „wollen auch mal schreien dürfen“.

Und Eltern brauchen Expert*innen, die ihnen einen neutralen Blick auf Probleme bieten und Mut machen, ihr eigenes Potential zu nützen.

Literatur:

- 1) Rohen J. Funktionelle Neuroanatomie. 6. Aufl., Stuttgart: Schattauer 2001, S. 1.
- 2) Huber J. Liebe lässt sich vererben. 2. Aufl. München: ZS Verlag 2010, S. 107-113
- 3) Ebda., S. 12-18.
- 4) Ebda., S. 27.
- 5) Ebda., S. 46.
- 6) Moore K, Vidhya T, Persaud N. Embryologie. 5. Aufl., München: Urban & Fischer 2007, S. 469.
- 7) Ebda., S. 50f.
- 8) Largo R.H., Kinderjahre. 20. Aufl., München: Piper 2011, S. 261-267.
- 9) Tessarek A. Das Baby schreit soviel. In: Österreichische Hebammenzeitung 02/2010, S. 12-15.

Sigrid Steinbauer, MSc. D.O.



ist Hebamme und Osteopathin/Kinderosteopathin mit eigener osteopathischer Praxis in Hartberg, Stmk. Kontakt: sigrid.steinbauer@gmx.at