

Vivian Weigert

Aus meiner
Babysprechstunde

Vivian Weigert

Aus meiner Babysprechstunde

Sanfte Hilfe bei Schreien, Bauchweh,
Ausschlag & Co.

Mit Fotos
von Susanne Krauss

Kösel

Wichtiger Hinweis

Alle Behandlungsvorschläge, Hinweise, Ratschläge und Übungen in diesem Buch sind von der Autorin sorgfältig geprüft worden. Sie ersetzen jedoch nicht die persönliche Begleitung und Abklärung durch behandelnde Ärztinnen oder Homöopathen.

Im Zweifelsfall, bei akuten Schmerzen, bei Vorerkrankungen oder bestehender Erkrankung muss für eine konkrete Diagnose und entsprechende Behandlung stets ein Arzt oder eine Ärztin aufgesucht werden. Eine Haftung vonseiten der Autorin oder des Verlags wird ausdrücklich ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® No01967

Copyright © 2018 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Umschlag: Weiss Werkstatt München
Umschlagmotiv: iStock.com/NatesPics
Fotos: Susanne Krauss, München
Illustration S. 159: Bettina Kammerer
Lektorat: Melanie Hartmann
Layout und Satz: Nadine Clemens, München
Druck und Bindung: Litotipografia Alcione, Lavis
Printed in Italy
ISBN 978-3-466-31083-8
www.koesel.de



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Inhalt



Vorwort	9	Kleines Baby – große Angst	40
		Das Fremdeln	40
		Die gute 8-Monats-Angst	42
		Liebevolle Zuwendung stärkt Babys für ihr ganzes Leben	45
KAPITEL 1: STRESS UND SCHREIEN	13	KAPITEL 2: SCHLAFEN	47
Hilfe, unser Baby lässt sich nie ablegen	14	Wann schläft das Baby (endlich) durch?	48
Gebärmutterheimweh erleichtern	15	Die fünf typischen Baby-Wachmacher	48
Nach einer schweren Geburt	18	Machen Sie es sich leicht: So kommen Sie besser durch die Nacht	54
Osteopathische Selbsthilfe	20	Nachtmahlzeiten ohne viel Aufheben	55
Homöopathische Nachsorge	22	Satte Babys schlafen besser!	57
Die abendliche Schreiphase	24	Die drei typischen Durchschlaf- Krisen – und wie sie sich vermeiden lassen	57
Oft gefragt: Was hat unser Baby?	25	Zu viel Appetit in der Nacht?	
Regulationsstörungen:		So kann der Partner helfen	63
Das Schreibaby-Syndrom	27	Zubettbringen: Wann klappt das mal mit Papa?	64
Ich bin dein Fels in der Brandung!	28	Basis-Programm: Tagsüber allein mit Papa	65
Schreibaby-Ambulanz:		Fortgeschrittenen-Programm:	
»Rufen Sie uns an!«	32	Abends allein mit Papa	66
Sechs Tipps aus meiner Schreiambulanz	33		
Alles nur eine Phase?			
Babys Wachstums-Krisen	36		
Frustration gut begleiten	37		
Muss mein Kind unbedingt krabbeln können?	38		

Tagsüber gut schlafen	68	Hilfe, unser Kind verweigert das Essen!	115
Oft gefragt: Wie viel Schlaf braucht ein Baby?	71		
Das Baby schläft nur auf der Lieblingsseite	77	KAPITEL 4:	
Hat unser Baby eine echte Vorzugshaltung?	77	OH JE, BAUCHWEH!	119
Wächst sich das aus?	79	Dreimonatskoliken	120
Hat das Baby einen »Schiefhals«?	80	Das »Gehirn« im Bauch	120
Das können Sie selbst tun	83	Die Darmflora	121
		So äußern sich Koliken	123
		Wohltaten bei Blähungen	124
KAPITEL 3: TRINKEN, ESSEN UND GEDEIHEN	85	Was und wie viel ist heute in der Windel?	129
Mit guter Milch fängt alles an	86	Durchfall	131
Ein guter Start in die Stillzeit	86	Wohltaten bei akutem Durchfall	132
Oft gefragt: Wie viel Stillen ist genug?	88	Steckt eine Allergie dahinter?	135
Tschüss Stillhütchen!	91	Laktoseintoleranz	135
Nimmt das Baby gut zu?	93	Milchallergie	136
Oft gefragt: Autsch, was tut da weh?	94	Gluten-Intoleranz	137
Wenn das Baby Fläschchen bekommt	97	Oft gefragt zu Allergien	139
»Mein Baby spuckt so viel« – Spucken, Erbrechen, Reflux	100	Verstopfung	140
Alles ganz normal: Der richtige Umgang mit »Speibabys«	100	Ganz natürliche Gründe für seltenen Stuhlgang	140
Oft gefragt: Warum spuckt mein Baby so?	101		
Ist es doch die Refluxkrankheit?	103	KAPITEL 5:	
		DAS KRANKE BABY	145
Beikost ist zur Freude da!	110	Die Haut	146
Ab welchem Alter ist Beikost sinnvoll?	110	Neugeborenen-Gelbsucht	146
Beikost-Know-how	113	Wunder Po und Windelausschlag	149
Gedeiht das Kind?	115	Neurodermitis	152

Ein Aua im Mund	158	Die Heilkraft des Fiebers	187
Hurra, ein Zähnchen!	158	Fieber sinnvoll begleiten	188
Das tut dem Baby beim Zahnen gut	160	Anfangs rätselhaft:	
Zahngesundheit: Ab wann ist		Das Drei-Tage-Fieber	195
Putzen angesagt?	162	Erschreckend: Der Fieberkrampf	195
Entzündungen im Mund	163	Zu guter Letzt: Ein Blick nach vorn	196
		Danke	197
Augen und Ohren	167		
Verklebte Augenlider	167	ANHANG	200
Gerstenkorn – ein Hubbel		Nützliche Infos	201
am Lidrand	168	Wichtige Telefonnummern	
Im Ohr tut's weh	169	und Links	204
		Literatur	205
Nase und Atemwege	173	Register	206
Die unvermeidlichen Erkältungen	173		
Schnupfen	174		
Husten und Bronchitis	180		
Pseudokrupp-Husten	185		





Vorwort



Liebe Leserin und lieber Leser,
zuallererst: Meinen herzlichsten Glückwunsch zu Ihrem Baby! Auch wenn seine Geburt schon eine Weile her ist – man sollte eigentlich jeden Tag zu seinem Kind beglückwünscht werden, finde ich. Oder haben Sie Ihre Kraft jemals in etwas Wertvolleres investiert? Ihr Baby ins Leben zu begleiten, ihm Geborgenheit zu geben, Tag und Nacht dafür zu sorgen, dass es sich wohlfühlt, dass es wächst und gedeiht – das ist mit Sicherheit der sinnvollste Job, den Sie jemals hatten. Und es ist oft durchaus ein Knochenjob, oder?

Wenn Sie sich darüber wundern, wie anstrengend neben all den Glücksgefühlen dieses herzerfüllte neue Leben ist, wenn Sie so unausgeschlafen sind wie nie zuvor, wenn Sie verzweifeln, weil Sie nicht verstehen, was Ihr schreiendes Baby Ihnen sagen will, oder wenn Ihr kleines Kind sich nicht wohlfühlt und Sie wissen möchten, wie Sie ihm schnell helfen können – dann freut es mich, dass Sie jetzt dieses Buch aufgeschlagen haben und darin zu lesen beginnen!

Dieses Buch wird Ihnen bei all diesen Fragen ein sehr hilfreicher Begleiter sein. Schließlich geht die Hebammennachsorge viel zu rasch vorbei, als dass man danach auf alles vorbereitet wäre. Und die weiteren

Routine-Untersuchungen in der Kinderarztpraxis liegen erschreckend weit auseinander. Wenn es Ihnen so geht wie den meisten Eltern, dann würden Sie am liebsten täglich dort anrufen. Denn Sie fühlen sich zu früh auf sich allein gestellt mit einer vollkommen neuen, unermesslichen Sorge um das Wohlbefinden dieses zarten und hilflosen Wesens, des Liebsten, was Sie auf der Welt haben. Das macht ganz schön Herzklopfen!

Die neue Aufgabe als Eltern eines Babys verlangt jeden Tag verlässliche Antworten auf immer wieder andere, wesentliche Fragen. Und es ist wichtig, dass hinter dem Rat, den man sich holt, möglichst breit fundierte Erfahrungen stecken. Trial-and-Error, blindes Ausprobieren irgendwelcher Tipps, wäre mit dem eigenen Baby ein schmerzhafter Weg. Denn jedes Kind ist einzigartig, und was dem einen hilft, hilft dem anderen noch lange nicht.

Und das Bauchgefühl? Leider herrscht in Sachen Intuition am Anfang meist noch ziemlich trübe Sicht. Klarheit entsteht hier erst mit der Zeit. Wer achtsam beobachtet, wird mit zunehmender Erfahrung merken, dass auf das eigene Gefühl immer mehr Verlass ist. Auf diesem guten Weg finden Sie hier verlässliche Unterstützung.

ÜBER MICH

Ich bin 1950 geboren und war noch keine 25 Jahre alt, als ich zum ersten Mal eine Geburt begleiten durfte – zu Hause auf dem Land. Diese faszinierende Erfahrung war der Einstieg in mein Lebensthema: Babys und Naturheilkunde. Denn diese studierte ich da bereits. Ein Jahr später brachte ich meinen Sohn zur Welt.

Dann ging alles ganz schnell. Mit vier weiteren Pionierinnen auf diesem Weg begann ich, die »Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Elternsein e.V.« in München aufzubauen. Wir hatten 1979 bereits dort, wo bislang nur Gymnastik war, die Geburtsvorbereitung entwickelt und das Stillen wiederbelebt. Im Nu wurde

daraus dann ein großes, impulsgebendes Zentrum (www.haeberlstrasse-17.de). Dort gründete ich im Frühjahr 2000 die »Bindungsfördernde Eltern-Baby-Beratung« für Eltern von Babys mit untröstlichem Schreien, Schlafstörungen und Still-/Essproblemen. Daneben führte ich meine Praxis für Baby-Osteopathie und Homöopathie – das ermöglichte mir, nicht nur zu beraten, sondern – wo nötig – auch zu behandeln.

Erfahrungen aus dieser wunderbaren Arbeit, aus der auch alle Elternzitate stammen, fasse ich in diesem Buch zusammen. Seit 2017 lebe ich nun viel in einem kleinen Haus am Meer. Wenn Sie möchten, erreichen Sie mich auf Facebook oder unter praxis.v.weigert@gmail.com.

In meiner Babysprechstunde bin ich umgeben von Eltern, die mit ihren Kindern gern einen alternativen Weg gehen, die statt harter Chemie lieber etwas Mildes geben, was das Immunsystem stärkt und die Gesundheit fördert. Ganzheitliches Wohlbefinden steht im Mittelpunkt meiner bewährten Kinder-naturheilkunde. Mein Schwerpunkt liegt dabei auf Osteopathie und Homöopathie. Die manuelle Heilkunde der Osteopathie wird bei uns erst seit kaum zwei Jahrzehnten praktiziert, sie ist für mich und alle Eltern, die sie erfahren haben, nicht mehr wegzudenken. Die medikamentöse Heil-

kunde der Homöopathie beinhaltet eine große Kunst: Hier muss das Mittel gegeben werden, das so genau zu den Symptomen passt, wie ein Schlüssel zum Schloss. Passt es nicht, hilft es nicht. Seltsam, wie stark dieser Fakt im Widerspruch zu dem gängigen Vorurteil steht, es sei – auf Basis eines guten Gesprächs – hier alles nur Placebo. Wäre es so, dann könnte ich mit beliebigen Globuli ein jedes Kind auf der Stelle heilen – ein Traum!

In Wahrheit kommt es auch bei sehr gut ausgebildeten und erfahrenen Homöopathinnen wie mir durchaus einmal vor, dass

das erste verordnete Mittel nicht hilft und die Mittelwahl wieder sorgfältig von vorne beginnt. So wird es Ihnen in der Selbstbehandlung natürlich auch gehen. Dem habe ich versucht, mit meinen Mittelbeschreibungen so weit wie möglich vorzubeugen. Aus diesem Grunde habe ich auch jeweils nur wenige Mittel beschrieben, welche ich in meiner Praxis am allerhäufigsten brauche – grundsätzlich ist die Auswahl riesig. Es kann sehr wohl sein, dass das Mittel, welches Ihr Kind gerade braucht, in der Auswahl dieses Buches nicht enthalten ist. Dann nehmen Sie bitte ein Buch zur Hand, in dem es allein um Homöopathie geht. Meine Empfehlungen dazu finden Sie in der Literaturliste im Anhang. Ergänzend nenne ich Ihnen in diesem Buch auch Mittel aus der traditionellen Pflanzenheilkunde sowie anthroposophische Arzneimittel, die sich in meiner Sprechstunde verlässlich an vielen, vielen Kindern bewährt haben. Ich stehe für das Motto: »So viel Naturheilkunde wie immer möglich, und so viel Schulmedizin wie dringend nötig.« Beides lässt sich wunderbar vereinbaren und ergibt eine integrative Medizin, die der ganzen Familie guttut. Schwangerschaft, Geburt und Babyzeit sind ein kritisches Zeitfenster im Leben, in dem grundlegende Weichen gestellt werden – für lebenslange Gesundheit oder auch spätere Krankheitsveranlagung, sagt die Epigenetik. Gerade deshalb ist die Naturheilkunde heute wichtiger denn je, weil sie Immunsystem und Mikrobiom stärkt.

In den ersten Jahren brauchen unsere Kinder viel Zuwendung, um immer wieder in ein Wohlfühl zurückzufinden. Sie können ihre Gefühle noch nicht selbst regulieren, das lernen sie erst. In diesem Lernprozess spielen wir als Eltern eine ausschlaggebende Rolle, besonders auch als Vorbilder. Nachdem ich mittlerweile bereits die zweite Generation begleiten darf, kann ich aus Erfahrung sagen: Auch kleine High-Need-Babys, die in der ersten Zeit viel schreien und wenig schlafen, wachsen mit Liebe zu entspannten Kindern und Erwachsenen heran. Aus dem Verhalten eines kleinen Babys darf in meinen Augen nicht auf ein angeborenes Temperament geschlossen werden. Nichts ist dabei in Stein gemeißelt, alles fließt. Schon eine zornige Zweijährige kann aus ihren Erfahrungen lebenslang hilfreiche Ressourcen zur eigenen Gefühlsregulation entwickeln, wenn sie mit Respekt, Geduld und Liebe begleitet wird. Stress und Tränen gehören im Alltag mit Kindern dazu und es tut gut zu erleben, wie schnell doch mit der Zeit die Erfahrung bei uns Eltern wächst, dass wir unseren Kindern immer wieder helfen können und es gar nicht so schwer ist, ihnen die Sicherheit zu geben, die sie gerade brauchen. **Liebe ist die beste Medizin!** Als Eltern können wir endlos immerzu aus ihrem Fluss schöpfen. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine einfache und entspannte Zeit mit Ihrem Baby.

Ihre Vivian Weigert



KAPITEL 1

Stress und Schreien

Warum schreit unser Baby so viel? Wie können wir ihm helfen? In diesem Kapitel begegnen Sie sämtlichen Ursachen, lernen, diese klar zu unterscheiden und herauszufinden, was Ihrem Kind fehlt. Steht der Grund fest, können Sie die richtige Hilfe geben. Das schenkt Ihnen eine wunderbare neue Ruhe.

Hilfe, unser Baby lässt sich nie ablegen



»Mein Sohn, fünf Wochen alt, ist nur zufrieden, wenn er auf dem Arm ist. Sobald man ihn ablegt, fängt er an zu schreien! Man kann ihn einfach nie ablegen!«

»Mein Sohn ist mittlerweile sechs Wochen alt und leider fast immer am Quengeln, wenn er wach ist. Ablegen geht gar nicht. Er macht einen ziemlich verkrampften Eindruck. Könnte evtl. von der sehr langen Geburt kommen, außerdem war er ein Sternengucker.«

»Typisch Neugeborenes«, »so sind sie eben«, »vollkommen normal« – sagen dazu andere Eltern, wenn man sich umhört. Sage ich auch, einerseits. Beim ganz kleinen Baby ist es richtig, das zu erwarten, denn unsere Kinder kommen als Traglinge zur Welt. Es ist normal, dass ein Neugeborenes sich im Körperkontakt wohler fühlt – aber: Das schließt nicht aus, dass auch einmal mehr dahinterstecken kann. Ein Baby, das sich absolut nie ablegen lassen will, zeigt damit manchmal ein weiteres Bedürfnis an oder sogar ein Problem, welches Aufmerksamkeit braucht und nicht übersehen werden sollte. Dann benötigt das Baby zusätzlich zum Körperkontakt eine weitere Hilfe für sein Wohlbefinden. Ob es so ist, sieht man dem Baby an: Wie zufrieden ist es eigentlich auf dem Arm? Ist

es generell entspannter, wenn man es trägt, oder wirkt es auch im Körperkontakt noch angespannt und nur minimal weniger gestresst? Wie sehr krampft es seine kleinen Hände zu Fäustchen, werden sie weicher, während es sich auf Papas Brust kuschelt? Ist es im Arm auch zufrieden, wenn man es sich mit ihm zusammen auf dem Sofa bequem macht oder sich ins Bett legt? Oder muss man mit ihm immerzu auf- und abgehen, damit es einigermaßen ruhig bleiben kann? Und wie geht es ihm an der Brust, entspannt es sich da?

Wenn Sie bei diesen Beobachtungen feststellen, dass Ihr Baby doch oft sehr gestresst wirkt, helfe ich Ihnen auf den folgenden Seiten herauszufinden, was dahintersteckt und was Sie dagegen tun können. Körperliche Ursachen wie übermäßiges Spucken

»SELBST SCHULD! DU HAST DAS KLEINE SCHON VERWÖHNT,
WEIL DU ES DAUERND HERUMTRÄGST.«

Ja, das Baby hat sich tatsächlich daran gewöhnt, dauernd herumgetragen zu werden – aber das war schon vor der Geburt! Da wurde es schließlich ununterbrochen herumgetragen, viele, viele Monate lang! Aus Sicht des Babys schon immer. Und dabei war es sogar *im* Körper von Mama, so nah an ihrem Herzen wie nie wieder. Jetzt, nach der Geburt, ist es gezwungen, sich umzugewöhnen. Das tut es auch schon eifrig. Natürlich geht das nicht von heute auf morgen – doch kein Problem, das geschieht ganz von selbst, darum braucht man sich nicht zu kümmern.

Kümmern dürfen Sie sich ruhig nach Herzenslust um Ihr Baby, helfen Sie ihm, diesen ersten monumentalen Umzug seines Lebens zu bewältigen. In den ersten Wochen nach der Geburt leiden alle Babys zeitweise unter schrecklichem Gebärmutterheimweh. Indem Sie ihm so viel wie möglich von allem geben, was ein klein wenig so ist wie damals in Ihrem Bauch, macht es die Erfahrung, dass die Welt auch auf der anderen Seite Ihrer Bauchdecke ein freundlicher, gemütlicher Ort ist. Tragen Sie es also so viel und so lange es Ihnen beiden guttut.

und Dreimonatskolik werden in späteren Kapiteln behandelt. Und warum auch Kleinkinder oft noch sehr dringend die Geborgenheit auf dem Arm oder auf dem Schoß brauchen – das steht am Ende dieses Kapitels.

Gebärmutterheimweh erleichtern

In den ersten drei Monaten schreien Babys überall auf der Welt mehr als später – aber in manchen Kulturen nur halb so viel. Das ist dort, wo sie den ganzen Tag am Körper getragen werden und bei Bedarf immer

sofort die Brust bekommen. Warum sind Neugeborene so anhänglich? Unsere Babys sind anfangs neurologisch unreif, sie erschrecken leicht, wobei sie heftig mit Armen und Beinen zucken (Moro- oder Schreck-Reflex genannt), sie regulieren ihre Atmung noch nicht gut und ihre Temperatur ebenfalls nicht. Bis sie das können, geht es ihnen unter gebärmutterähnlichen Bedingungen am besten: Eng eingekuschelt am Körper eines Erwachsenen vernehmen sie dessen Herzschlag und Atmung, bleibt ihre Umgebung gleichmäßig warm, werden sie passiv viel bewegt und leiden nie schrecklichen Hunger, weil die

Quelle immer nah ist – fast ganz so wie damals vor der Geburt.

Wer das Baby am Körper trägt, reagiert ganz unmittelbar, fast im selben Augenblick auf seine allerersten, noch feinsten Anzeichen von Unbehagen – schuckelt es ein wenig, tätschelt oder streichelt es, wenn es unruhig wird, sodass es gar nicht erst schreien muss. Und diese raschen, unmittelbaren Reaktionen regen im Gegenzug das Baby dazu an, dass es schneller eine größere Variation von Gesichtsausdrücken entwickelt. Das wiederum macht es seinen Eltern leichter, zu verstehen, was es gerade sagen will – eine echte Win-win-Situation.

▼ Hilft bei Gebärmutterheimweh: sanftes Schaukeln auf dem Gymnastikball



Machen Sie es sich leicht: Eine gute Tragehilfe

Gerne halten wir unser Baby den ganzen Tag im Arm, aber es ist so schwierig, dabei auch etwas zu erledigen oder für Babys Geschwister da zu sein. Deshalb zählt eine gute Tragehilfe für mich zu den wichtigsten Dingen der Erstausrüstung. Ideal ist das normale Tragetuch, aber viele Erstlingseltern fühlen sich anfangs überfordert damit, die ewiglange Stoffbahn richtig um das zarte Neugeborene zu drapieren. Ganz leicht und fix geht das physiologisch korrekte, aufrechte Tragen in einem Mei Tai oder Ring Sling aus Tragetuchstoff. Lassen Sie sich bei der Wahl des Modells von einer Trageberaterin helfen, denn es muss gut passen. Infos und Videoanleitungen dazu finden sich hier: www.stillen-und-tragen.de.

- Ist das Baby im Tuch einmal sehr unruhig, obwohl es satt ist und nirgendwo etwas drückt, bewegt man sich am besten etwas stärker: Ideal lassen sich diese Minuten zum Staubsaugen nutzen – die Bewegung kommt gut an, kleine Babys beruhigt auch das Rauschen. Oder man setzt sich auf einen großen Gymnastikball, auf dem man wunderbar gleichmäßig auf und ab wippen kann, ohne den eigenen Rücken zu belasten. Dabei bevorzugen manche Babys kräftige Bewegungen, andere mögen es sachte.

WUSSTEN SIE SCHON, DASS ...

... kleine Babys um **bis zu 43 Prozent weniger schreien**, wenn sie über den Tag verteilt mindestens drei Stunden getragen werden? Es beeinflusst die gesamte Entwicklung positiv, wie die Säuglingsforschung bestätigt.

- **Fahren statt tragen?** Viele Babys sind auch im Kinderwagen zufrieden, solange er in Bewegung bleibt. Der Kinderwagen muss gut gefedert und gepolstert sein und ich empfehle außerdem ein kleines Kissen unter Babys Köpfchen, zur zusätzlichen Stoßdämpfung. Dieses sollte zur Sicherheit entfernt werden, wenn das Baby einmal unbeobachtet im Kinderwagen schläft.

- **Sanftes Schaukeln** kann auch in einer Hängewiege sehr beruhigen, denn die auf- und abschwingende Bewegung ist dem Nervensystem aus dem Leben in der Gebärmutter vertraut und darum angenehm. Hängewiegen oder Federwiegen (weil sie an einer schwingenden Stahlfeder hängen) gibt es in verschiedenen Ausführungen, als Korb oder Hängematte. In einem Korb ist Platz zum Strampeln, das mögen größere Babys gern.

Nach einer schweren Geburt



»Maria kam zehn Tage über Termin, leider mit Einleitung nach drei Tagen Wehen vaginal auf die Welt. Seitdem weint sie viel, ist immer unruhig und möchte am liebsten 24 Stunden an meiner Brust nuckeln. Das ist bisher die einzige Möglichkeit, sie zu beruhigen. Ablegen kann ich sie kaum, mein Mann und ich schlafen abwechselnd halb sitzend mit ihr auf dem Sofa.«

In den vielen Jahren der Behandlung von Neugeborenen konnte ich immer wieder nur staunen darüber, wie rasch die Nachsorge mit Osteopathie und Homöopathie einem Baby hilft, sich von einer schweren Geburt zu erholen und ihre Beeinträchtigungen hinter sich zu lassen, um unbeschwert sein Leben zu beginnen. Für eine professionelle Behandlung muss nichts abgewartet werden, sie kann erfolgen, sobald die Eltern sie wünschen und Zeit dafür haben. Hier zeige ich Ihnen aber auch, wie Sie selbst als Eltern Ihrem Baby in diesem Sinne viel Gutes tun können.

Anzeichen von Geburts-Stress

In meiner Praxis sehe ich häufig Babys, für die ihre Geburt nicht einfach war, sodass sie ihnen, wie man sagt, noch in den Knochen steckt und ihr Nervensystem belastet. Ein solcherart gestresstes Baby verhält sich wie in steter Alarmbereitschaft: Es ist schreckhaft und geräuschempfindlich, re-

agiert mit ängstlicher Nervosität auf alle neuen Eindrücke. Stressmuster nach einer unbewältigten Geburtserfahrung äußern sich mit vermehrter Unruhe und Unwohlsein, mit ruhelosem Schlaf und besonders leicht auslösbarem Moro-Reflex. Gestresste Babys finden auch beim Stillen oft nicht die Entspannung, die ihre Mama sich dabei erhofft. Dann trinken sie unruhig, wirken sogar an der Brust unzufrieden oder weinen zwischendurch. Nach dem Trinken revoltiert vielleicht ihr Magen und sie fühlen sich wieder nicht wohl, obgleich sie satt sind. Die Art und Weise, wie das Baby auf die Welt gekommen ist, kann spezielle Beeinträchtigungen mit sich gebracht haben:

- **Nach einer »überstürzten« Geburt.**

Bei einer extrem schnellen Geburt »stürzt« das Baby nach schier pausenlosen Wehen plötzlich aus seiner eng eingehüllten Welt ziemlich unvorbereitet in einen schockierend grenzenlosen Raum. Das hat manchmal ganz ähnliche Folgen wie ein leichtes

Schleudertrauma, mit Schmerzen und Steifheit im Nacken sowie Kopfschmerzen.

- **Nach dem »Kristellern«.**

Mit dem nach seinem Erfinder benannten »Kristeller-Handgriff« will man beim Herauschieben des Babys helfen, indem man mit ganzer Breitseite und aller Kraft von außen auf Mamas Bauch drückt, um die Geburt auf den allerletzten Zentimetern maximal zu beschleunigen. Das kann für das Baby mit einer Stauchung im Bereich von Köpfchen und Halswirbelsäule verbunden sein.

- **Nach der Saugglocke.**

Durch einen leichten Zug am Köpfchen mit einer kleinen Saugglocke wird dem Baby in den letzten Minuten der Geburt zu einem beschleunigten Durchtritt verholffen, oft wird gleichzeitig kristellert. Das hat manchmal Verschiebungen der Schädelknochen im Schädeldach zur Folge, die sich auch auf die Knochen der Schädelbasis auswirken können. Weil dort durch winzige Öffnungen die Nerven verlaufen, die den Schluckreflex mit auslösen, kann es zum Beispiel Probleme beim Saugen und Schlucken geben, die vielleicht selbst nicht auffallen, aber zu vermehrtem Spucken und Bauchweh führen.

- **Nach einem Kaiserschnitt.**

Bei der »Bauchgeburt« wird das Baby durch eine möglichst klein gehaltene Öffnung mit leichtem Zug und Druck aus der

Gebärmutter geholt. Dabei kann es zu einer Zerrung des entsprechenden Bindegewebes kommen. Je nachdem aus welcher Lage das Baby hier befreit wird, mit dem Kopf oder Po voran, war es für Halswirbelsäule/Schultergürtel oder Lendenwirbelsäule/Hüftgelenke belastend.

- **Nach einer Beckenendlage.**

Befand sich das Baby in Beckenendlage, saß es praktisch bis zuletzt in der Gebärmutter und konnte seine Beine noch weniger bewegen als in der Schädellage. In der Folge ist seine Hüftmuskulatur recht fest und braucht Zeit, sich zu lockern.

- **Nach einer Verlegung auf die Intensivstation.**

Müssen die Mutter und ihr Neugeborenes getrennt werden, wirft das beide in eine intensive, emotionale Krise, selbst wenn es lebensnotwendig ist, wie zum Beispiel nach einer Frühgeburt. Der seelische Schmerz über die frühe Trennung kann oft erst dann zugelassen und bewältigt werden, wenn die Krise überstanden ist. Wie bei der Überwindung eines jeden tiefen Kammers wird es, oft und immer wieder darüber zu reden. Darüber hinaus kann ein entsprechendes homöopathisches Mittel Erleichterung bringen und auch dem Baby helfen (siehe im Folgenden den Abschnitt unter der Überschrift »Homöopathische Nachsorge«).

Osteopathische Selbsthilfe

Eine osteopathische Selbstbehandlung ist einfach durchzuführen und hilft Ihrem Baby, den Geburts-Stress zu verarbeiten. Gleichzeitig fördert sie die liebevolle Kontaktaufnahme zwischen Ihnen und Ihrem Baby.

- **Babys Köpfchen entspannen.**

Legen Sie Ihr Baby auf den Wickeltisch und zwar andersherum als sonst, die Füßchen Richtung Wand, sein Köpfchen bei Ihnen. Entspannen Sie Ihre Schultern und reiben Sie Ihre Handflächen aneinander, damit sie warm werden. Schieben Sie zuerst eine Hand sanft unter Babys Köpfchen, sodass sein Hinterkopf in Ihrem Handteller liegt. Dann schieben Sie die zweite Hand nach, sodass Ihre beiden Hände unter Babys Köpfchen eine Schale bilden, in der es ruht. Hat es eine Geburtsgeschwulst (Hämatom) oder eine Schwellung von der Saugglocke, legen Sie Ihren Handteller federleicht ganz sanft darauf. Spüren Sie nur still Ihren Kontakt zueinander, lassen Sie Ihre Atmung ruhig fließen und verweilen Sie einfach für ein paar Minuten damit. Ohne Ihre Hände zu bewegen, gehen Sie sozusagen in Kontakt mit Babys Schädelknochen. Stellen Sie sich vor, dass sie sich zueinan-

der entspannen und jeweils ihre beste Position finden. Sie bekommen einen leichten Impuls, Asymmetrien aufzulösen, allein durch Ihr aufmerksames Hinspüren in der kontaktvollen Berührung.

- **Babys Schultern entspannen.**

Fällt Ihnen auf, dass Ihr Baby oft die Schultern hochgezogen hat? Das ist ein Stressmuster aufgrund einer geburtsbedingten Stauchung oder Zerrung im Nackenbereich, und Sie können Ihrem Baby helfen, es zu lösen. Hochgezogene Schultern sind verbunden mit unangenehmen Nackenspannungen und können den Moro-Reflex verstärken, die frühkindliche Scheckreaktion. Legen Sie Ihre warmen, aufmerk-



► Osteopathische Selbsthilfe: Babys Köpfchen entspannen