

## Was tun, wenn mein Baby schreit?

Ein Baby schreit niemals, um seine Eltern zu ärgern. Babys schreien, um ihre Bedürfnisse auszudrücken (Hunger, Müdigkeit, volle Windel, es fühlt sich alleine,...). Bevor Hilflosigkeit aufkommt, holen Sie sich Beratung und Unterstützung – zum Beispiel in einer Eltern-/Mutterberatungsstelle.



## Schläft das Baby genug?

Ein Baby braucht vor allem in den ersten Monaten neben dem Nachtschlaf auch mehrere Tag-schläfchen, um in der Wachzeit aufmerksam, neugierig und gut gelaunt zu sein. Eltern können Kinder bei der Entwicklung eines beständigen Schlaf-Wach-Rhythmus unterstützen, wenn sie den Tagesablauf mit Schlafenszeiten, Mahlzeiten und anderen Aktivitäten regelmäßig gestalten. Je älter ein Baby wird, desto weniger Tagschlaf ist nötig. Bei Neugeborenen spricht man bereits von Durchschlafen, wenn ein Baby es schafft, eine Mahlzeit zu verschlafen. Gerade beim Übergang vom Wachzustand in den Schlaf brauchen Babys oft viel Unterstützung und Einschlafhilfen.

## Entwickelt es sich richtig? Kann/soll ich es fördern?

Jedes Kind hat sein eigenes Tempo. In den ersten Lebensjahren lernt ein Kind mehr als jemals danach. Nehmen Sie sich Zeit – sprechen, lachen, spielen und kuscheln Sie mit Ihrem Kind! Die Stimme der Eltern ist das schönste Spielzeug für Ihr Kind.

## Wie wirkt meine Smartphone- Nutzung auf mein Baby?

Heutzutage wird die Aufmerksamkeit, der Blick, die Sprache der Eltern oft plötzlich durch das Handy unterbrochen. Mama/ Papa ist in diesem Moment zwar körperlich anwesend, aber für das Baby emotional nicht erreichbar. Das ist irritierend und löst beim Baby Stress aus. Unruhe, Schreien oder Rückzug sind die Folgen, die aber oft nicht als Reaktion auf die Handynutzung erkannt werden. Echten Trost bringt da nur persönliche Zuwendung. Achten Sie auf die Dauer und Häufigkeit ihrer Smartphone-Nutzung (vor allem in der Gegenwart Ihres Babys)!

## Wie stärke ich die Bindung zu meinem Kind?

Eltern beschäftigt oft die Frage: „Kann ich mein Baby zu viel verwöhnen?“ Die klare Antwort lautet: Nein, im Gegenteil. Babys brauchen in den ersten Monaten Nähe, Körperkontakt und Geborgenheit, um sich wohlfühlen. Sie wünschen sich, dass ihre Eltern feinfühlig, prompt und passend auf ihre jeweiligen Bedürfnisse antworten. D. h. sie möchten gehalten, unterhalten, getröstet, gefüttert, gewickelt oder zum Schlafen gebracht werden, wenn sie das gerade brauchen. Für Eltern ist es am Anfang wichtig, ihr Baby gut kennenzulernen, also die Signale wahrzunehmen, richtig zu interpretieren, um angemessen darauf zu reagieren. Dies ist die Grundlage für den Aufbau einer sicheren Bindung.

## Was tun in der Trotzphase?

Im zweiten Lebensjahr beginnt Ihr Kind die Welt zu erforschen. Dabei werden erste Grenzerfahrungen gemacht. Daher ist es wichtig, dass Eltern erste Regeln und Grenzen vorgeben. Diese geben Sicherheit in der Entwicklung des Kindes und schützen es vor Gefahren.