# Schreibabys

## Was Eltern tun können

© Inga Ahlers 2018

# Schreibabys

- oft sind die Eltern die Ursache des Problems.
- Eltern in ihrer Intuition, ihrem Vertrauen, ihrer Fähigkeit als Eltern, als Mutter zu stärken!
- Mut zu sprechen. Wege finden um Ressourcen, Energie und Kraft zu tanken.

© Inga Ahlers 2018

# Schreibabys

Im Umgang mit dem Baby hilft WISSEN:

- Das Baby macht durch schreien darauf aufmerksam, dass seine wichtigsten Bedürfnisse nicht hinreichend befriedigt sind (Hunger/Durst), es Schmerzen hat, eine Übersättigung an Reizen vorliegt oder der sichere Kontakt zu seinen ersten Bezugspersonen nicht oder unzureichend gewährleistet ist.

- Baby schreit: mach Aufmerksam auf Störung des inneren oder äußeren Gleichgewichtes!

© Inga Ahlers 2018

# Schreibabys

- Baby in Entspannung: Parasympathisches System ist aktiviert.
- Baby schreit: Sympathisches System ist aktiviert.

(Sympathisches und Parasympathisches System sind Teile des autonomen Nervensystems)

- (Schrei-)Babys können oftmals NICHT von alleine von sympathisch in parasympathisch wechseln (Selbstregulative Fähigkeiten), brauchen Hilfe der Eltern.
- Wenn Eltern jedoch ebenfalls im sympathischen Modus feststecken ist es fast unmöglich, angemessen auf das Kind zu reagieren. Es gilt den Teufelskreis zu unterbrechen, aber wie?

© Inga Ahlers 2018

# Schreibabys

## SATZ MANTRA GEBET

- Mein Kind weint nicht, um mich zu ärgern!

© Inga Ahlers 2018

# Schreibabys

## ATMEN

- Volle Konzentration auf die Ein- und Ausatmung. Dabei das Kind ruhig weinen lassen.

© Inga Ahlers 2018

# Schreibabys

## WEINEN LASSEN

- Lass Dein Kind weinen. Es darf das. Es erzählt. Es braucht das.
- Es braucht keine 100 wechselnden Strategien zur Beruhigung. Nimm an, was da ist. Nimm das Kind so an, wie es in dem Moment ist. Lass es weinen, sei mit ihm, sei bei ihm und ATME dabei ein und aus. Ein und aus. Ein und Aus. Gerne mit Körperkontakt.

© Inga Ahlers 2018

# Schreibabys

Eltern müssen aus dem gestresst Modus in den ruhigen Modus kommen. DANN beruhigen sich in der Regel auch die Babys. Wirklich. So einfach ist es, aber auch so schwer!

© Inga Ahlers 2018