



Infoblatt:

Trösten/Beruhigen

Ihre Hebamme

Kinder weinen aus den unterschiedlichsten Gründen: Hunger, Durst, Müdigkeit, Bedürfnis nach Nähe, Zahnen, zu laut, zu heiß, zu viele Menschen, zu viel Berührung, Schmerzen etc.

Wie kann ich trösten/beruhigen:

- tragen
- schauen, ob das Kind einen bestimmten Punkt am Abend hat, wo es müde wird (kleine Säuglinge sind nur etwa 1–1,5 Stunden am Stück wach!!)
- Kind ruhig ansprechen
- ruhig bleiben, nicht hektisch werden oder laut
- langsame Bewegungen
- Geräusche, Licht, Bewegungen verringern, z. B. zu sich drehen und Blickfeld einschränken, z. B. durch Abdeckung (Fernseher und Radio aus, entfernen aus großen Menschenansammlungen, Café)
- langsames Schaukeln, streicheln, wiegen, massieren
- Trostlied singen
- einen Rhythmus in den Alltag bringen
- Wie geht es der Bezugsperson? Ist diese nervös oder aufgeregt, ist es das Kind meist auch. Dann sollte man eventuell das Kind einer anderen vertrauten Person geben, bis man selbst wieder ruhiger geworden ist.
- Man sollte sich nicht vor den Fernseher setzen! Fernsehen ist für Neugeborene, Säuglinge und Kleinkinder in Bezug auf die Hirnentwicklung nicht zuträglich. Sie können die schnell aufeinanderfolgenden optischen und akustischen Reize nicht verstehen und verarbeiten.
- bei Verletzungen und blauen Flecken auf den Schmerz des Kindes kurz verbal eingehen, nicht herunterspielen oder ignorieren, aber auch nicht besonders lange damit befassen
- sich auf gleiche Augenhöhe begeben, also auf den Arm nehmen, oder sich zu ihm hinunterbeugen bzw. hinknien, betroffenen Körperteil sanft anpusten

Trösten heißt sein Kind in seiner gerade unglücklichen Situation sehen und für es da sein. Wenn Eltern in der Lage sind, eine zuverlässige Quelle von Unterstützung und Trost zu sein, fördern sie die Selbstständigkeit des Kindes und sein Erkunden der Welt, da es sich sicher fühlt. Ein Kind beruhigt sich auch wieder und kann dann die angebotene Hilfe annehmen, wenn es sich sicher und beschützt fühlt und auf seine altersentsprechenden Bedürfnisse eingegangen wird.

Grundlage dafür ist eine überwiegend positive Eltern-Kind-Bindung. Dies bedeutet, für das Kind da zu sein und zu erkennen, was gerade im Kind vorgeht, also Fürsorge und Feingefühl für das Kind. Das elterliche Feingefühl wird gefördert z. B. durch die Pflege der Paarbeziehung und die eigene Befindlichkeit, denn Eltern können nur dann feingefühlig sein, wenn es ihnen selbst gut geht, wobei gezielte Hilfe von außen und soziale Netzwerke sehr hilfreich sind.

Die Feingefühligkeit von Eltern äußert sich in der Art und Weise, wie sie körperlich mit dem Kind umgehen, also ob sie ihr Kind eher zart oder grob behandeln, im Gesichtsausdruck der Eltern sowie in den Geräuschen, die sich von sich geben, ob leise oder laut, hektisch oder ruhig.