

Ein Baby weiß, was es braucht

Bereits ab Geburt wissen Babys, wann sie Hunger haben oder müde sind. Mütter brauchen keine Angst zu haben, ihre Kleinen zu verwöhnen.

Bis in die 1980er-Jahre wurden Babys noch ohne Narkose operiert. Lange hielt sich die Meinung, Babys empfinden keine Schmerzen und schreien ohnehin. „Wenn erwachsene Menschen um Hilfe schreien, lässt man sie nicht liegen. Bei Babys macht man das“, kritisiert Nora Imlau, Fachjournalistin für Familienthemen und selbst Mutter von drei Kindern, im Rahmen eines Vortrags während des Zwergensprache-Jahrestreffens in Leipzig. Hierzu trafen sich kürzlich etwa 50 Kursleiterinnen für Babyzeichensprache aus Deutschland, Österreich und der Schweiz. „Babys sind die meist unterschätzten Wesen auf der Welt, selbst Tieren wird mehr zugehört“, so ihre Beobachtungen.



Wie der Alltag mit Baby entspannter wird, weiß Expertin Nora Imlau.

hungrig ist. Daher haben Ärzte einen „Fütterrhythmus“ ausgerechnet. Auch dachte man, ein Baby weiß nicht, wie viel Schlaf es braucht. Deshalb gab es Pläne für Mütter, wann und wie lange ein Baby zu schlafen hat. Wenn das Baby dennoch geschrien hat, obwohl es schlafen sollte, hat man es schreien lassen getreu dem Motto „es muss halt lernen zu schlafen“.

Alltag wird entspannter

Heute weiß man, dass Babys ihre Bedürfnisse schon sehr früh mitteilen können. „Babys kommunizieren von Anfang an. So erkennt man an bestimmten Lauten bereits vor dem Schreien, wenn ein Baby Hunger hat oder müde ist.“ Oft hören Mütter, die bedürfnisorientiert handeln, dass sie ihre Babys verwöhnen. Doch davor brauchen sie keine Angst zu haben, sagt die Expertin. Die Kleinen zeigen lediglich ihre Bedürfnisse und Mama und Papa reagieren angemessen. „Babys können noch nicht manipulieren, auch wenn dieser Gedanke noch in vielen Köpfen steckt.“

Kein fester Rhythmus

„Babys sind zwar klein und hilflos, aber von Anfang an kompetent. Sie wissen, wann sie Hunger haben oder wann sie müde sind“, erklärt sie weiter. Früher dachte man, ein Baby kann nicht wissen, wann es



Wenn das Baby den Rhythmus vorgibt, gibt es weniger Stress um feste Stillzeiten. Das Baby ist zufriedener.

Fotos: Dorca

Nora Imlau rät Eltern, nicht nur Experten zu vertrauen, sondern das Baby anzusehen, auf seine Bedürfnisse zu reagieren. Babys seien Experten für sich selbst und Eltern sind die Experten für ihre Babys. Wenn Eltern auf die Kompetenzen ihres Sprösslings vertrauen, erleichtert das den Alltag, denn:

■ Es gibt keinen Stress um feste Stillzeiten, weil das Baby den Rhythmus vorgibt.

■ Es gibt keine Kämpfe ums Schlafen, weil das Baby zeigt, wann es müde ist.

■ Der Beikoststart läuft entspannter ab, denn das Baby zeigt, wann es reif dafür ist.

„Kompetente Babys benötigen feinfühligere Eltern. Babys können zwar zeigen, wann sie Hunger haben oder müde sind. Wenn allerdings keine Antwort von den Eltern kommt, verpuffen diese Kompetenzen“, so Nora Imlau.

Doch es gibt auch Grenzen:

■ Stillen nach Bedarf ist zwar wunderbar. Gerade in den ersten Wochen sollte die Mutter allerdings gut beobachten, ob ihr Kind auch zunimmt und sich gut entwickelt.

■ Bei ungewöhnlichen Verläufen in der Entwicklung muss geklärt werden, ob vielleicht ein medizinisches Problem dahintersteckt, beispielsweise wenn das Kind sehr spät zu sprechen oder laufen beginnt.

Charakter ist angeboren

Was Babys ab Geburt können, zeigte Nora Imlau im Faktencheck. So kann ein gesundes Neugeborenes: ■ nach der Geburt ohne Hilfe die Brust der Mutter finden und lostrinken;



Foto: König

Babys schlafen am liebsten in der Nähe von Mama oder Papa.

Wer allein schläft, wird gefressen

Babys bringen aus der menschheitsgeschichtlichen Vergangenheit einiges mit. So benötigen kleine Kinder viel Körperkontakt, um überleben zu können. Nora Imlau erläuterte das am Beispiel Schlafen: „Ein Baby allein wäre in früheren Zeiten im Schlaf Futter für den Säbelzahn-tiger gewesen. Deshalb war es gefährlich für das Baby, allein einzuschlafen und durchzuschlafen.“ Es ist ein angeborener Impuls, Nähe zu suchen. Damit sicherte sich das Kind das eigene Überleben. Das Baby war also bei einer Bezugsperson seines Stammes am sichersten auf-

gehoben. Weil Neugeborene auch heute noch dieses evolutionäre Erbe in sich tragen, werden sie nachts häufig wach, um sich zu vergewissern, dass sie nicht allein sind.

„Babys wissen nichts von Babyphonen und sicheren Häusern“, so die Expertin. Deshalb ist es wichtig, Babys nachts nicht schreien zu lassen, sondern darauf zu reagieren. Schlafen „lernen“, wie es in einigen Programmen beworben wird, kann ein Baby nicht. Es lernt lediglich, dass sein Grundbedürfnis nach Nähe ignoriert wird, was wiederum sein Unvertrauen erschüttert. mp

■ Mama und Papa von anderen Menschen unterscheiden;

■ Eine Lieblingsfernsehserie haben, wenn die Mutter diese während der Schwangerschaft regelmäßig gesehen hat.

Diese Sachen können kleine Babys auf jeden Fall. Wie gut sich ein Neugeborenes selbst beruhigen kann, ist dagegen extrem unterschiedlich. Manche Babys legt man hin und sie schlafen von allein ein, andere brauchen hierzu eine Bezugsperson. In Babykursen haben Mütter solcher Babys oft das Gefühl, etwas falsch zu machen. Doch es liegt nicht an ihnen. Es hängt mit dem angeborenen Charakter der Babys zusammen. Nora Imlau stellte drei Grundcharaktere von Babys vor, die der amerikanische Psychologieprofessor Jerome Kagan herausfand:

■ 40 % der Kinder kommen mit einem entspannten Temperament zur Welt. Sie können sich gut selbst beruhigen.

■ Weitere 40 % sind anfälliger für Stress. Sie haben zwar ein sonniges Gemüt, benötigen aber eine starke Bindung zu ihren Bezugspersonen sowie viel Körperkontakt.

■ 20 % der Kinder haben einen anspruchsvollen Charakter, weinen viel, schlafen wenig, reagieren sensibel auf Stress, sind aber auch fit und aufgeweckt.

Kinder aus der letzten Gruppe werden häufig als hochreaktiv bezeichnet. Sie sind als Babys sehr anstrengend. „Wichtig zu wissen ist, dass es nicht das Baby ist, mit dem etwas nicht stimmt, sondern es liegt an seiner angeborenen Persönlichkeit. Die Eltern solcher Kinder haben nichts falsch gemacht“, kann Nora Imlau besorgte Eltern beruhigen. Sie rät vielmehr, die positiven Seiten der Kinder zu betrachten. So reagieren die hochreaktiven Babys zwar sensibel auf Stress, dafür haben sie aber einen großen Durchhaltewillen und verfügen über viel Empathie. Sie haben Biss und wollen etwas erreichen. „Alle Babys sind verschieden. Eltern sollten die Stärken sehen und die individuellen Bedürfnisse wahrnehmen“, rät sie.

Mareike Dorda

Weiterführende Literatur: Mein kompetentes Baby – Wie Kinder zeigen, was sie brauchen – von Nora Imlau. Kösel Verlag, ISBN 978-3-641-18235-9, 208 Seiten, 19,99 €.