

«Drei-Monats-Kolik» – Techniken zur Beruhigung von schreienden Säuglingen

Workshop im Rahmen des WONCA-Kongresses in Ljubljana

Dr. Harvey Karp demonstrierte in diesem Workshop, wie es gelingen kann, bei gesunden, satten, trocken gelegten, aber immer noch schreienden Babies den «Beruhigungsreflex» auszulösen.

Colique de trois mois – méthodes pour calmer les nourrissons braillards. – Au cours d'un workshop du congrès WONCA à Ljubljana, le Dr Harvey Karp démontra comment, lorsqu'un bébé en bonne santé, repu et langé de frais persiste à hurler, il est possible de déclencher un «réflexe calmant».

Fiona Fröhlich Egli

«Drei-Monats-Koliken»

Wir wissen inzwischen, dass es sich nicht um Koliken oder Blähungen handelt, sondern dass diese Babies gesund sind und dennoch

- drei oder mehr Stunden täglich
- an drei oder mehr Tagen pro Woche
- während über drei Wochen (Dreierregel) untröstlich weinen.

Schreikinder haben nachweislich weniger Statuskontrolle, d.h. sie wechseln viel rascher zwischen den fünf Vigilanzzuständen eines Neugeborenen (Tiefschlaf, REM-Schlaf, wach und aufmerksam, wach und aktiv, Weinen) als ihre weniger lang schreienden Altersgenossen. Somatisch-medizinisch handelt es sich nicht um ein gravierendes Problem, weil dieses Schreien in der Regel nach ungefähr drei Monaten vorübergeht, also benigne und selbstlimitierend ist. Für Eltern jedoch ist es zum Verzweifeln: Sie übernehmen einem Neugeborenen gegenüber die zwei Hauptaufgaben, zu ernähren und zu beruhigen. Gelingt die Aufgabe, sind sie beglückt, misslingt sie, fühlen sie sich als Versager. Erschöpfung (Abb. 1), Depressionen, Selbstzweifel, Ehekrise und im schlimmsten Fall akzidentelle Kindsmisshandlung (Schütteltraumata) sind die Folge.

Differentialdiagnose

Selbstverständlich müssen durch eine körperliche Untersuchung behandelbare Schmerzen ausgeschlossen werden. Weiter muss man daran denken, dass ungefähr bei 2% der Schreikinder ein Reflux vorliegt und etwa in 10–15% eine Milcheiweissallergie. Hier sind Diätmodifikationen bei der stillenden Mutter oder Umstellen auf eine nicht kuhmilchhaltige Säuglingsmilch die Lösung. Blähungen sind sicher nicht die Ursache des Schreiens, denn sie kommen bei weniger schreienden Säuglingen genauso häufig vor. So bleibt die oft vorgeschlagene Therapie mit Simethicon wirkungslos. Auch eine Unreife des Gehirns fällt wissenschaftlich ausser Betracht, denn Frühgeborene, deren Hirn effektiv unreif ist, entwickeln übermässiges Schreien erst ungefähr zwei Wochen nach dem errechneten Termin.

Historisches zur Kleinkinderpflege

Bis etwa im 17. Jahrhundert wurden in Europa Säuglinge sehr satt eingepackt, zum Teil noch zusätzlich an ein Brett gebunden. Die Begründung war meistens die Haltlosigkeit und Weichheit des kleinen Körpers und damit verbunden die Angst vor krummen Gliedern (Rachitis!). Diese eingepackten kleinen

Abbildung 1.

Cora Egli im Februar 1985 (6 Wochen alt).



Mumien wurden dann herumgetragen oder in der Wiege geschaukelt (teilweise mit einem Band, vom Bett aus) [1].

Im Zeichen von Freiheit, Selbstbestimmung und medizinischem Fortschritt wurden diese Praktiken verlassen. Aber hatten unsere Vorväter und -mütter vielleicht aus dem falschen Grund etwas Richtiges gemacht?

Das vierte Trimester

In ihren ersten drei Lebensmonaten sind junge Menschen wesentlich unreifer als die meisten Jungtiere. Ihre Bewegungen sind noch sehr unkoordiniert, der grosse Kopf baumelt an einem Hälschen, dessen Muskeln ihn noch kaum halten können. Es sind eigentlich physiologische Frühgeburten, die im letzten mechanisch noch möglichen Moment zur Welt kommen, nota bene mit einem Kopfdurchmesser von 11 cm, während der Zervixdurchmesser lediglich 10 cm beträgt. Jede weitere Schwangerschaftswoche würde den Kopf vergrössern, also muss das Kind jetzt zur Welt kommen, auch wenn es sonst für das extrauterine Leben noch nicht ganz bereit ist. Im Uterus ist es eng, lärmig mit rhythmischen Gefässgeräuschen, warm und meist bewegt – jedenfalls so lange die Mutter wach ist. Jede Schwangere weiss, dass ihr Ungeborenes in dem Moment, da sie sich selber zur Ruhe legt, erwacht und sich vermehrt bewegt.

Und wenn jetzt das Neugeborene in den ersten Monaten nach der Geburt wieder dieses Uterusgefühl brauchte, um sich zu beruhigen und einschlafen zu können? Quasi ein viertes Trimester?

Die meisten Eltern machen die Beobachtung, dass das Kind besser einschläft, wenn es bewegt wird (Autofahren, Schaukeln, im Kinderwagen spazierenfahren) und oft nicht etwa an einem ruhigen Ort, sondern mitten in einem Familienfest, oder auf dem Balkon, wenn der Wind weht. Aus all diesen bekannten Beobachtungen entwickelte Dr. Karp eine Beruhigungstechnik, die er mit ansteckendem amerikanischem Optimismus doziert und per Video [2] und Buch [3] verbreitet. «Kinder beruhigen zu wollen, ist ein Instinkt, es aber auch zu können, ist eine erlernbare Fähigkeit», sagt er.

Die Funktion des Schreiens

In den ersten drei Monaten ist das Säuglingsweinen noch undifferenziert, ein allgemeiner «Feueralarm» für Hunger, Schmerzen, Unwohlsein und Überreizung. Studien haben gezeigt, dass auch sehr erfahrene Mütter und Pflegepersonen aus Tonbandaufnahmen von kindlichem Weinen in den ersten drei Monaten nicht erkennen können, weshalb das Baby schreit. Erst ab dem vierten Lebensmonat werden das Weinen und auch die übrigen Ausdrucksmöglichkeiten des Kindes wie Lächeln und Laute differenzierter, so dass die Eltern den Grund des Schreiens besser erkennen können.

Interessanterweise schreien Kinder im kulturellen Quervergleich etwa gleich häufig, *aber* in einigen Gesellschaften weniger lange. In andern Kulturen können Mütter, die ihre Babies am Körper tragen und bis zu 60mal täglich kurz an die Brust nehmen, gesunde Säuglinge in weniger als einer Minute beruhigen. Nicht wirklich eine Option für westliche Frauen, aber Elemente davon wie Tragtücher oder Stillen nach Bedarf haben sich auch bei uns durchgesetzt.

Was aber, wenn der liebevoll gestillte und gepflegte Tragling um die Bettzeit der Eltern immer noch weint und sich windet?

Zum Glück sind nicht alle Neugeborenen Schreikinder, aber bei den betroffenen «sensiblen und leidenschaftlichen» Säuglingen scheint es, dass sie nach all den Eindrücken des Tages einfach nicht selber zur Ruhe finden können. Gemäss Karp lösen sie mit ihren unkoordinierten Armbewegungen immer wieder selber einen *Moro-Schreckreflex* aus (auch nachts im Schlaf, weshalb sie dann wieder erwachen und weinen). Mit einer geeigneten Technik, die in systematischer Reihenfolge die intrauterine Bewegungseinschränkung mit über die Jahrtausende tradierten Arten der Säuglingsbetreuung kombiniert, gibt Harvey Karp den betroffenen Eltern eine Handlungsanweisung, um bei ihren Kindern einen *Beruhigungsreflex* auszulösen. Der Begriff Beruhigungs«reflex» hat meines Wissens zwar keine wissenschaftliche Grundlage, aber beim Betrachten des Videos ist eindrücklich zu sehen, wie das Schreien von einer Sekunde zur andern aufhört, die Babies zunächst etwas verwundert mit grossen Augen schauen, bevor sich ihr Gesichtsausdruck zusehends entspannt.

Die Technik der 5 «S»

Swaddling	(Straff wickeln)
Side/Stomach	(Seiten- oder Bauchlage)
Shushing	(Schsch sagen)
Swinging	(Schaukeln, bewegen)
Sucking	(Saugen)

Gemäss Karp braucht es nicht immer alle 5 Techniken, aber *ohne das straffe Wickeln geht es nicht*, auch wenn dieses enge Einpacken die Säuglinge zuerst mehr ärgert als beruhigt.

1. S: Straff wickeln

Das nicht zu warm angezogene Kleinkind wird mit dem Rücken auf eine quadratische Decke oder Stoffwindel gelegt (Abb. 2a), dann der rechte Arm durch den überkreuzten rechten Deckenzipfel satt am Körper fixiert (Abb. 2b). Im dritten Schritt (Abb. 2c) wird der untere Zipfel nach oben über die linke Schulter gezogen, so, dass die Beinchen höchstens gerade noch gestreckt werden können (etwas angezogene Beine macht auch nichts – das ist sich das Baby vom Uterus noch gewöhnt). Beim vierten Schritt (Abb. 2d) wird der linke Zipfel nur etwa 8 cm über die linke Schulter des Babies heruntergeklappt – wie ein V-Ausschnitt. Beim fünften und letzten Schritt (Abb. 2e) wird auch der linke Arm gestreckt am Körper fixiert, und jetzt wird dieser Stoffzipfel straff um das Kind herumgeführt, wie ein Gürtel, und zuletzt das

Ende des Zipfels satt eingesteckt. Merkwort «DUDU»: down-up-down-up, also erster Zipfel nach links unten, zweiter nach oben, dritter etwas nach rechts unten, vierter nach oben/hinten.

Fertig ist eine kleine Mumie, die nur noch den Kopf bewegen kann, aber wahrscheinlich jetzt erst recht schreit, darum schnell zu:

2. S: Seiten- oder Bauchlage

Der Vater (kein Milchgeruch!) legt das eingepackte Kindlein auf seinen Unterarm, so dass es auf der Seite oder auf dem Bauch liegt, den Kopf durch die Hand des Erwachsenen gestützt. Die Methode eignet sich überhaupt sehr gut für Väter, weil ihnen damit parallel zum Stillen der Mutter eine ganz wichtige Funktion in der Kinderbetreuung zukommt, statt dass sie hilflos und zunehmend zornig danebenstehen (Abb. 3).

3. S: Schaukeln

Mit kleinen, raschen Bewegungen wird das Kind auf dem Arm etwas gewippt oder geschaukelt – das geht auch gut während dem Herumgehen. Achtung: der kindliche Kopf muss durch die Hand gestützt werden!

4. S: Schsch sagen

Wenn das Kind jetzt noch nicht ruhig ist, sich zu ihm herunterbeugen und ihm rhythmisch ins Ohr «schsch» – «schsch» sagen («Gefässgeräusch»), mindestens so laut, wie das Kind

Abbildung 2. Swaddling (straff wickeln). Aus: Karp H. The Happiest Baby on the Block. Copyright Dr. Harvey Karp, 2002; Nachdruck mit freundlicher Genehmigung.

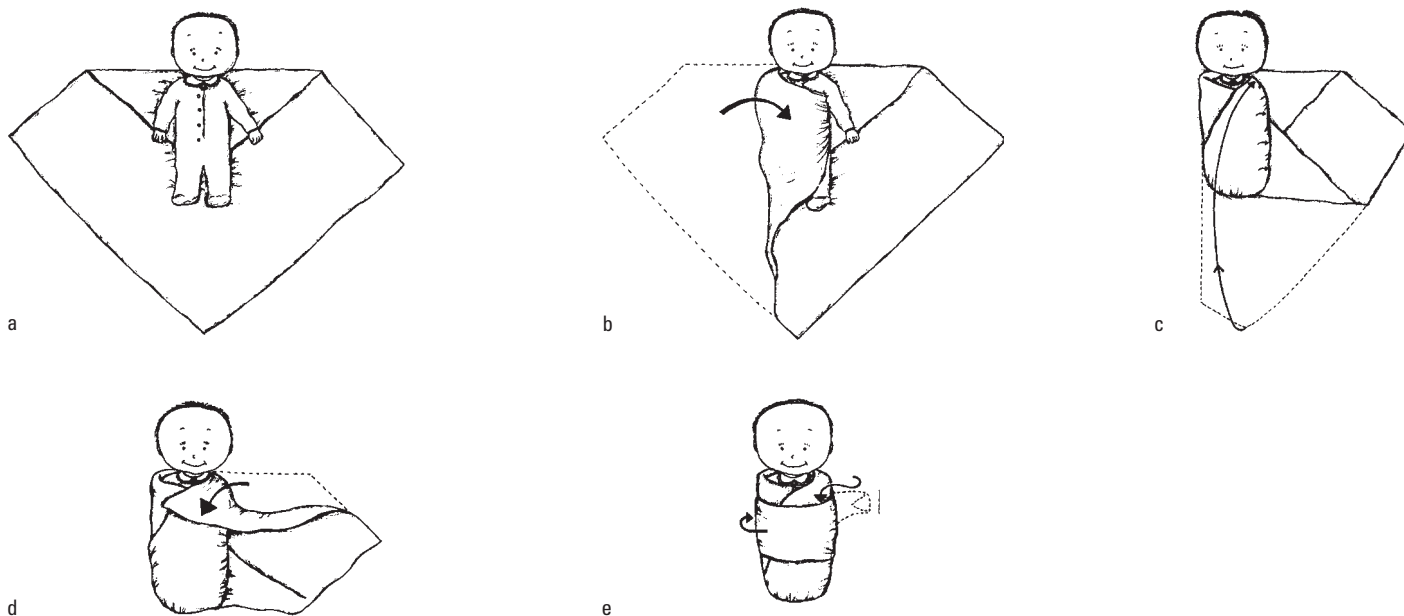


Abbildung 3.

Dr. Harvey Karp mit Klienten. Abbildung aus der Website <http://www.happiestbaby.com>, Copyright Dr. Harvey Karp, 2002; Nachdruck mit freundlicher Genehmigung.



schreit. Es ist interessant, dass praktisch in allen Sprachen der Welt die Aufforderung zur Ruhe aus Zischlauten besteht (psst oder shush oder zs). Dr. Karp befragte am sehr multinational besuchten Workshop die Teilnehmer darüber und fand dies bestätigt.

Der Wind verursacht ein ähnliches Geräusch, ebenso ein Fön, ein Staubsauger oder ein Radio, der zwischen den Stationen auf statisches Rauschen eingestellt ist. Mindestens in den USA sind auch CDs auf dem Markt mit «weissem Rauschen» als Schlafmusik für Schreikinder!

5. S: Saugen

Es gibt Babies, die zu all diesen Stimuli zur Beruhigung auch noch das Saugen brauchen, zum Beispiel an Papas Daumen oder an einem «Nuggi» (das Ansprechen auf Saugen wird offenbar autosomal dominant vererbt). Stillkinder sollen zur Vermeidung einer Saugverwirrung erst etwa im Alter von zwei Wochen einen Nuggi angeboten bekommen, wenn das Trinken an der Brust schon gut und sicher etabliert ist. Anfangs lässt ein Säugling in Bauchlage den Nuggi einfach fallen, aber mit dem kleinen Trick, ihm den Nuggi in den Mund zu halten und dann leicht daran zu zie-

hen, als ob man ihn wieder wegnehmen möchte, wird der Saugreflex stimuliert, und das Kind lernt schnell, den Nuggi zu behalten.

Das jetzt erfolgreich beruhigte Baby wird *in seinem Kokon* schlafen gelegt, und zwar ausschliesslich *in Rückenlage!* Die Bekleidung samt umhüllender Windel oder Decke ist den klimatischen Verhältnissen anzupassen (cave Wärmestau!). Mit der Zeit können diese Hilfsmittel schritt- und probeweise wieder weggelassen werden: kein Tonband mehr zum Schlafen, den einen Arm freilassen beim Einwickeln usw.

Mich als Mutter eines ehemaligen «Kolikkindes» hat dieser Workshop überzeugt, auch wenn ich eine gewisse schweizerische Skepsis gegenüber der geschickten Vermarktung per Buch und Video verspüre. Am schwierigsten, psychologisch und technisch, ist der unverzichtbare erste Schritt, das straffe Wickeln, das mir primär gegen das Gefühl geht. Aber wenn ich wieder ein Schreikind hätte oder wenn ich demnächst in der Praxis einem begegnen sollte, so würde ich diese Techniken anwenden. Die Hauptsache aus Elternsicht scheint mir, eine brauchbare und erfolgversprechende Handlungsanweisung für eine schwierige Lebensphase zu bekommen.

Sollte sich die Methode bewähren, so wird sie sicher bald auch von Säuglingschwestern, Kinderkliniken und vor allem von Mütter- und Väterberaterinnen instruiert werden.

Literatur

- 1 Loux F. Das Kind und sein Körper. Stuttgart: Ernst Klett; 1980. S. 185.
- 2 Karp H. The Happiest Baby on the Block. VHS (ISBN 0-972-17951-8) und DVD (ISBN 0-972-17952-6).
- 3 Karp H. The Happiest Baby on the Block. The New Way to Calm Crying and Help Your Baby Sleep Longer. Bantam Doubleday Dell, 2002. ISBN: 0-553-38146-6
Deutsch: Karp H. Das glücklichste Baby der Welt. München: Goldmann; 2003. ISBN 3-442-16562-8