

## Woche 2: Beruhigungsstrategien

### Die fünf S (Harvey Karp: Das glücklichste Baby der Welt)

Im Mutterbauch war das Kind immer eng zusammengedrängt, von warmer Flüssigkeit umgeben, wurde meist herum geschaukelt und von pochenden und zischenden Geräuschen des Mutterherzens und der Blutgefäße eingehüllt. Die Beruhigungstechniken ahmen diesen Zustand nach.

1. Strammes Einwickeln (Pucken)
2. Seiten-/Bauchlage
3. Schhhhhhh-Laut (weißes Rauschen)
4. Schaukeln (rhythmisches Wackeln)
5. Saugen

#### 1 Straffes Einwickeln (Pucken)

- Kind wird auf eine zum Dreieck gefaltete Decke gelegt und die Ecken abwechselnd umgeschlagen.
- Merksatz: Hoch-runter-hoch-runter oder englisch: down-up-down-up (DUDU).

#### 2 Seitenlage

- Das Kind wird (eingewickelt) von der Rücken- in die Seitlage gedreht, z.B. in:
  - die umgekehrte Stillhaltung,
  - die Fliegerhaltung oder
  - die Schulterhaltung.
- Empfehlung: sich zunächst hinsetzen und das Baby in Seitlage, den Kopf Richtung Knie zeigend, auf dem Schoß ablegen

#### 3 „SCHHHHHHHHHH“

- Beruhigungsgeräusch dicht neben dem Ohr des Babys
- Das SCHHHHHHHHHH wird in der Lautstärke durchgehend produziert, in der das Kind schreit.
- Schreit es laut, dann erfolgt ein ebenso lautes Zischen, beruhigt es sich und wird leiser, dann passt sich das eigene Zischen der Lautstärke des Kindes an.

#### 4 Schaukeln

- Auf einem Stuhl werden die Füße schulterbreit auseinander auf dem Boden abgestellt, die Knie fallen nach innen, sodass eine Art X-Bein-Stellung entsteht.
- Das Schaukeln des Kindes ist nun eine minimale, aber äußerst schnell ausgeführte Bewegung mit den Knie, die scheibenwischerartig nach rechts und links wedeln.
- Dabei wird der Kopf des Kindes minimal auf dem „Teller“ der eigenen Hände hin und her bewegt (keine Schütteln!).

#### 5 Saugen

- In der Seitlage auf dem Knie kann der eigene kleine Finger oder ein Schnuller zum Saugen angeboten werden.

**Die Kombination der fünf Strategien ist wie eine „Schichttorte“, eine Strategie nach der anderen wird auf die andere geschichtet.**

**Dabei ist die Beruhigung wie ein „Tanz“, beim dem das Baby führt, d.h. das Tempo und die Intensität vorgibt.**

#### **Arbeitsauftrag:**

**Übe die Kombination der 5 Beruhigungsstrategien. Teile deine Erfahrungen in der Gruppe.**