



Checkliste für Eltern – "Hilfe, mein Baby schreit viel!"

Diese wissenschaftlich fundierte Checkliste vereint osteopathische, systemische und alltagstaugliche Ansätze, um dir und deinem Baby durch intensive Schreiphasen zu helfen. Jede Methode basiert auf dem Verständnis, dass dein Nervensystem und das deines Babys miteinander verbunden sind – Co-Regulation ist der Schlüssel.

Die Kraft deiner Regulation

Dein Nervensystem ist das Nervensystem deines Babys.

Dies ist die wichtigste Erkenntnis: Egal was mit dem Kind gerade los ist, du hilfst am meisten, wenn du dich selbst regulierst.

Babys spiegeln nicht nur deine Atmung, sondern dein gesamtes Nervensystem. Deine Selbstregulation ist Selbstfürsorge – nicht nur für dein Kind, sondern vor allem für dich. Wenn es dir gut geht, geht es auch dem Kind gut.



Atem & Zwerchfell – Sofort-Entspannung

01

Aufrechte Position

Halte dein Baby aufrecht an deiner Brust, so dass es deinen Herzschlag spüren kann.

02

Hand auf die Herzzone

Lege eine Hand auf seinen Rücken knapp unter den Schulterblättern – die sogenannte Herzzone.

03

Bewusst atmen

Atme ruhig und tief ein. Zähle bis 5 bei der Einatmung und bis 7 bei der Ausatmung. Bleib rhythmisch dabei.

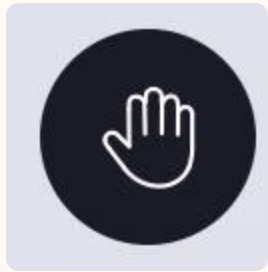
04

Ohrstöpsel erlaubt

Es ist völlig in Ordnung, dir Stöpsel in die Ohren zu machen. Laute Geräusche haben einen starken Einfluss auf dein Nervensystem.

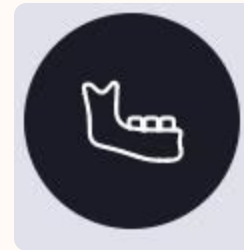
Die 60-Sekunden-Schulter-Entspannung

Diese Technik hilft oft bei Reflux, Koliken und viel Weinen. Der Vagusnerv, der für Regulation und Verdauung entscheidend ist, entspringt aus der Schädelbasis und ist verantwortlich für Verdauung, Schlaf und Regulierung.



Hängematte für den Hals

Baby aufrecht an deiner Schulter oder in den Armen liegend. Deine Hand liegt im Hals: Daumen und Zeigefinger liegen genau am Übergang Halswirbelsäule und Kopf. Deine Hand wirkt wie eine Hängematte für den Kopf und schafft ein wenig Raum im Nervenkanal.



Kiefer beruhigen

Den Kiefer kannst du durch sanftes Streichen der Unterkieferkanten beruhigen. Streiche vom Ohr nach vorne ganz sanft. Gähne vor dem Kind damit Kiefer und Kopfgelenke etwas Entspannung finden. – Imitation kann ausgelöst werden. Dies funktioniert am besten in Ruhephasen.

📌 **Wichtig:** Durch Entspannung der Halswirbelsäule und des Kiefers kannst du direkten Einfluss auf den Vagusnerv und damit auf die Regulation deines Babys haben. Das ist eine Möglichkeit aber nicht die ganze Lösung.

Wärme & Herzschlag



Die Kombination aus Wärme und deinem Herzschlag kann eine starke regulierende Wirkung auf dein Baby haben. Diese Methode aktiviert das parasympathische Nervensystem und signalisiert dem Körper deines Babys: "Hier bin ich sicher."

So geht's:

Lege eine gut lauwarme Wärmflasche oder ein Kirschkernkissen auf deinen Bauch und lege dein Baby Bauch-auf-Bauch darauf. Die Wärme kombiniert mit deinem Herzschlag an seinem Ohr schafft möglicherweise Regulation und Beruhigung.

Vorsicht das es nicht zu heiß ist. Es muss auf deiner nackten Haut angenehm Warm sein und nicht heiss. Dein baby am besten mit Body drauf legen.

Wärme + Herzschlag = Sicherheitssignal für das kindliche Nervensystem. Wichtig herauszufinden. Manche Kinder mögen es nicht zu warm eingepackt zu sein. Sie beruhigen sich dann beim wickeln wenn sie nackt gemacht werden. In dem Fall macht die Wärmflasche kein Sinn.

Ernährung & Nährstoffe für optimale Regulation

Die richtige Versorgung mit Mikronährstoffen ist entscheidend für das Nervensystem – sowohl deines als auch das deines Babys. Auch wenn du nicht stillst, ist deine gute Versorgung wichtig für die Co-Regulation. Schreib mich an wenn Du mehr darüber erfahren möchtest.



Omega-3

Essentiell für Muttermilchqualität und Nervensystem-Entwicklung. Unterstützt die neuronale Vernetzung beim Baby.



Vitamin D

Reguliert den Schlaf-Wach-Rhythmus und stärkt das Immunsystem von Mutter und Kind.



Calcium/Magnesium

Fördert mütterliche Entspannung – und das Baby entspannt mit. Wichtig für Muskel- und Nervenfunktion.



Probiotika

Probiotische Lebensmittel bei der Mutter beeinflussen die Darmflora und damit das Bauchgefühl des Babys.



Sauberes Quellwasser

Ausreichend sauberes Quellwasser trinken ist entscheidend – Dehydration erhöht Stresshormone bei dir und beim Baby.



Aminosäuren

Gewährleisten eine ausgeglichene Hormonproduktion und unterstützen die Stressregulation.

Weitere wichtige Nährstoffe

B-Vitamine

Enorm wichtig für das gesamte Nervensystem. Sogenannte Supporttabs (empfehle ich immer von meiner Lieblingsfirma) in hoher Dosierung können sofort wirken.

Antioxidantien

OPC und Vitamin C minimieren Schadstoffe und freie Radikale, auf die Nervensystem und Hormonsystem sehr empfindlich reagieren.

- ❑ Wenn du zufütterst statt stillst, ist deine gute Versorgung trotzdem wichtig für die Co-Regulation. Es gibt auch Möglichkeiten der Nahrungsergänzung für dein Kind – sprich mich gerne darauf an.



Stressregulation bei den Eltern



Die systemische Ebene

Babys nehmen unterschwellige Spannungen und Themen der Eltern wahr. Die unausgesprochenen Belastungen schwingen mit und beeinflussen das kindliche Nervensystem unmittelbar. Ich arbeite viel auf Systemischer Ebene und erziele großartige Erfolge damit.

Sprich es aus

Sage einmal täglich laut: "Ich muss das nicht alles tragen."
Oder sprich aus, was offensichtlich ist. Adressiere Diese Belastungen an deine Vorfahren. Es ist hilfreich Dinge abzugeben. Systemische Spannungen können so gelöst werden.

Hole dir Hilfe

Wenn du weißt, dass es viele belastende familiäre Themen gibt – auch alte Themen, die noch mitschwingen – lass dir helfen. Das wirkt. Gerne kannst Du dich bei mir melden. ich arbeite sowohl online als auch vor Ort.

Reduziere Perfektion

Ein Baby braucht Co-Regulation, nicht Perfektion. Dieser Satz allein kann bereits entlastend wirken. Du bist 24/7 Mutter. Du leistest sehr viel. mehr brauchst Du nicht. Gerne kannst Du mich nach meinem Selbstliebe Workbook fragen.

"Babys reagieren auf unausgesprochenen Druck. Deine emotionale Entlastung ist ihre Entlastung."

Wann macht Osteopathie Sinn?

Osteopathische Behandlung kann bei vielen Regulationsschwierigkeiten helfen. Oft macht es Sinn, sowohl Mutter als auch Kind osteopathisch zu begleiten – weil die körperliche Entspannung beider die Co-Regulation erheblich verbessert.

Diese Zeichen sprechen für eine osteopathische Behandlung:

- Baby dreht Kopf nur zu einer Seite
- Halswirbelsäule wirkt "kurz"
- Das saubermachen der Hals Falten ist erschwert
- Schreien beim Ablegen
- Schwierigkeiten beim Stillen. Hier kann Osteopathie akut viel "retten"
- Überstrecken, "C-Form", gespannter Bauch
- Extrem kurze Schlafphasen
- Wenn das Schreien dauerhaft da ist. Täglich mehrmals oder über mehrere Stunden andauernd.



Besonderes Angebot: Weil mir die ganzheitliche Betreuung von Mutter und Kind so wichtig ist, habe ich ein spezielles Angebot für beide entwickelt. Sprich mich gerne darauf an.

Der wichtigste Mensch bist DU

Nicht dein Baby. Wenn es dir gut geht, geht es auch dem Baby gut.

Nimm dich selbst wichtig und baue dir ganz bewusst Sachen am Tag ein, die dich unterstützen und dir wieder Kraft geben.

Rhythmus statt Regeln

Kein Baby schläft nach Schema F. Und doch kannst du für dich und dein Baby einen Rhythmus finden. Ein stabiler Rhythmus wirkt wie Zauberkraft auf das Nervensystem – es ist wie eine positive Konditionierung.

Warum Rhythmus funktioniert

Gleiche Abfolge und gleiche Signale schaffen Vorhersagbarkeit. An guten Tagen ist es besonders wichtig, die Routine zu etablieren, damit sie dich an schlechten Tagen unterstützt.

Mini-Routine Beispiel:

Wickeln → Singen → Dunkel → Atmen → Hinlegen

So simpel und doch hilfreich. Diese Abfolge funktioniert am besten, wenn es keine erheblichen Probleme gibt, die das Kind nicht zur Ruhe kommen lassen. Also Tagen an denen es gut läuft helfen dir Tage zu überwinden die nicht gut laufen.



Zusätzliche Hilfen & Selbstfürsorge

Zartes Bauchmassieren

Wenn du denkst, der Bauch bereitet deinem Baby Kummer (nur wenn angenehm!): Im Uhrzeigersinn kreisen, auch die Beinchen in die Hand nehmen und leichte Kreise machen. Keine Kraft verwenden. Max. 1-2 Minuten, gut nach warmem Bad oder beim Wickeln.

Wenn du am Limit bist

Gib dir Empathie. Es ist ok. Du bist keine Maschine. Sage dir: "Ich bin müde und brauche Unterstützung." Babys brauchen regulierte Eltern – und Eltern dürfen sich helfen lassen.

Scham ist der größte Schlafräuber. Du bist ok und niemand ist als perfekte Eltern geboren worden.

Dein Baby schreit, weil es die einzige Möglichkeit der Kommunikation ist, die es hat. Manchmal verarbeitet es Erinnerungen aus der Geburt oder vom Tag und braucht vor allem dich. Allein diese Erinnerung kann dir helfen dein Nervensystem zu beruhigen.

Diese Checkliste vereint wissenschaftliche Erkenntnisse mit praktischer Anwendbarkeit. Jede Methode kannst du sofort umsetzen – und jede unterstützt die zentrale Wahrheit: Co-Regulation beginnt bei dir.

Mein Name ist Andrea Fertig

Ich bin traumasensible Osteopathin und systemische Familien Mentorin. Ich habe mich auf Frauen und Kinder spezialisiert und freue mich wenn Du mit deinem Baby meine Dienste in Anspruch nimmst.

Mit mir kannst Du einen umfassenden Coaching erleben, dein Körper in Form bringen, bindende, beziehungsstärkende Kommunikation lernen und wenn es für dich auch erstrebenswert ist: nebenbei frei werden.

All diese Tipps sind erste kleine Maßnahmen und doch musst Du nicht alleine da durch. Lass dich unterstützen für mehr Lebensqualität und mehr Ruhe.