



## Rituale beruhigen Babys

Da Kinder grundsätzlich unterschiedlich sind, gibt es auch Kinder bzw. Babys, bei denen man das Gefühl hat, dass diese bereits unruhig auf die Welt gekommen sind. Diese Kinder sind oft sogar so aufgedreht, dass sie sich auch auf dem Arm Ihrer Mutter nur schwer beruhigen lassen. Manchmal fragt man sich, ob man als Elternteil etwas falsch gemacht hat. Es ist nicht immer leicht, herauszufinden, warum Kinder unruhig sind. Aber für eine entspannte Atmosphäre zu sorgen, ist einfach, denn **Rituale, die ständig wiederkehren** geben dem **Baby** Sicherheit und Stabilität. Je besser Ihr Kind die Umgebung kennt und je wohler es sich dort fühlt, desto schneller kommt es wieder zur Ruhe.

Auch ein geregelter Tagesablauf, mit **ingespielten Ritualen**, sorgt für ein vertrautes Gefühl: Man hilft hier dem Säugling ein vertrautes Gefühl und Geborgenheit zu finden. Schon für die ganz Kleinen ist es manchmal sehr beruhigend bereits morgens, nach dem Aufstehen, ein Liedchen der Mami zu hören oder abends, vor dem Schlafengehen noch ein Bad zu genießen und mit einer anschließenden Massage verwöhnt zu werden.

Wenn Sie ein besonders unruhiges Kind haben ist es auch wichtig, dass das Kleine sich tagsüber austoben kann, sodass es abends ausgelastet ist. Ist Ihr Kind beim Einschlafen sehr unruhig, probieren Sie es mal mit „Pucken“. Dabei wird das Baby stramm in eine Decke gewickelt und fest gehalten. Das sorgt für Nestwärme und stillt die angeborene Sehnsucht nach Berührung und spürbaren Grenzen, wie im Mutterleib.

Und auch wenn es für Sie als Eltern manchmal sehr anstrengend zu sein scheint: Denken Sie daran, dass diese Zeit ganz sicher zu Ende geht.

Autor: Redaktion / Katrin

## Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Schreibbabys](#)
- ▶ [So bewahren Sie die Ruhe, wenn Ihr Baby schreit](#)

[zum Artikel Rituale beruhigen Babys](#)