

STARTKLAR

SICHERE BINDUNG - GUTER START
INFORMATIONEN FÜR (WERDENDE)
MÜTTER UND VÄTER



LANDKREIS HEILBRONN

KONTAKT

Landratsamt Heilbronn
Beratungsstelle für Familie und Jugend
Lerchenstraße 40
74072 Heilbronn

Telefon: 07131 994-546
E-Mail: Fruehe-Familienhilfen@landratsamt-heilbronn.de
www.landkreis-heilbronn.de

VORWORT

Die Bindungssicherheit eines Kindes ist ein zentraler Faktor für seine spätere Entwicklung. Sicher gebundene Kinder sind selbstsicherer, sozial kompetenter, kreativer, ausdauernder und befähigter in der Bewältigung ihrer Lebenssituation im Vergleich zu unsicher gebundenen Kindern.

Ein feinfühlig aufeinander abgestimmter Austausch etwa beim Füttern, Wickeln und Spielen erhöht das gegenseitige Vertrauen und führt dazu, dass sich das Baby und die Eltern besser kennenlernen. Dadurch fühlt sich das Baby bei seinen Eltern vertraut und sicher.

Manchmal sind frischgebackene Eltern aber am Ende ihrer Kräfte. Sie sorgen sich um ein geblähtes Bäuchlein und zerbrechen sich den Kopf über den Grund für das ohrenbetäubende Gebrüll. Dann sehnen sie sich nach einer Verschnaufpause.

Wenn Sie spüren, dass Sie an Ihre Grenzen kommen und sich Hilfe wünschen, bieten wir Ihnen Unterstützung an.

Mit dieser Broschüre geben wir Ihnen Informationen zu den Themen:

- > **BINDUNG**
- > **FEINFÜHLIGKEIT**
- > **WEINEN**
- > **TRÖSTEN**
- > **UNTERSTÜTZUNGSMÖGLICHKEITEN**

Beratungsstelle für Familie und Jugend
Landratsamt Heilbronn



BINDUNG

WAS BEDEUTET BINDUNG?

Unter Bindung verstehen wir im deutschen Sprachraum sowohl die Bindung der Eltern an das Kind (bonding), wie auch die des Kindes an seine Eltern (attachment):

- Die Bindung der Eltern an ihr Kind ermöglicht es ihnen, sich emotional auf das Kind einzulassen und auf seine Bindungssignale zu reagieren, es zu pflegen und ihm Sicherheit zu geben.
- Die Bindung des Kindes an seine Bindungspersonen ermöglicht ihm, sich bei dem Bedürfnis nach Schutz und Sicherheit an sie zu wenden.

Jedes Baby kommt mit dem Bedürfnis zur Welt, sich an eine bestimmte Person zu binden. Durch diese Person möchte es den Schutz und die Sicherheit erfahren, die es zum Wachsen braucht.

Im ersten Lebensjahr entwickelt ein Baby eine tiefe emotionale Beziehung zu einer **Hauptbindungsperson**, diese ist der „sichere emotionale Hafen“ für das Kind.

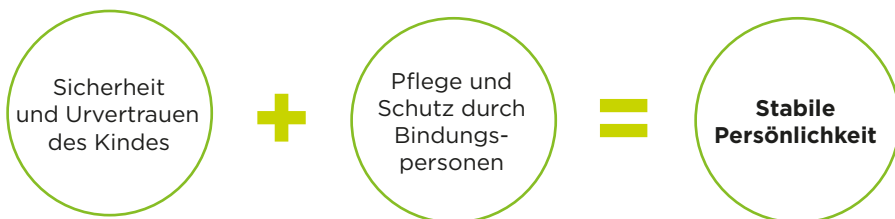
Die Grundlage der Bindung zwischen Eltern und Kind entwickelt sich bereits vor der Geburt und wird durch die Erfahrungen während Schwangerschaft, Geburt sowie der ersten Lebensmonate entscheidend geprägt.

Die meisten Menschen haben eine Hauptbindungsperson, mit der sie sich tief verbunden fühlen. Durch Trennung, Angst oder bestimmte andere Ereignisse wird unser Bedürfnis nach Bindung ausgelöst. Wir wünschen uns dann, diesem bestimmten Menschen nahe zu sein. Als Erwachsene rufen wir zum Beispiel diese Person an, wenn wir uns einer belastenden Situation befinden. **Der Kontakt mit unserer Bindungsperson gibt uns Sicherheit.** Dieser bestimmte Mensch ist nicht durch andere beliebig austauschbar, denn das emotionale Band ist durch unsere emotionalen Erfahrungen mit diesem Menschen entstanden.

„Bindung ist das gefühlsgetragene Band, das eine Person zu einer anderen spezifischen Person anknüpft und das sie über Raum und Zeit miteinander verbindet.“

(John Bowlby)

BINDUNG



BINDUNG SICHERT DAS ÜBERLEBEN

Ist das Bindungsbedürfnis des Kindes aktiv, also weint es zum Beispiel weil es sich von der Bindungsperson getrennt fühlt und Angst erlebt, zeigt es Bindungsverhalten. Nun braucht es emotionale Sicherheit. Bei großer Erregung reichen beruhigende Worte alleine nicht mehr aus, Beruhigung und Sicherheit werden durch körperliche Nähe mit der Bindungsperson wiederhergestellt.

Auslöser für das Bindungsbedürfnis sind zum Beispiel: Laute Geräusche oder Worte, Angstträume oder ängstigende Erfahrungen sowohl von außen wie auch von innen. Das Bindungsverhalten des Kindes zeigt sich durch verschiedene Verhaltensweisen wie Lächeln, Weinen, Festklammern, Suchen der Bindungsperson, zur Bindungsperson hin krabbeln usw.

Beim Wunsch nach Nähe oder in alarmierenden Situationen wird dieses Bindungsverhalten aktiviert. Vor allem bei ängstigenden Situationen und großer Distanz zur Bindungsperson erlebt das Kind emotionalen Stress. Wird das Bindungsverhalten abgewiesen, so verstärkt es sich.

Die Hauptbindungsperson kann durchaus VertreterInnen haben. Doch in Momenten großer emotionaler Not wird sich ein Kind immer seine Sicherheit und seinen Schutz bei dieser ganz bestimmten Person holen – auch zeitverzögert.

Der kleine Björn hat sich im Kindergarten das Knie aufgeschlagen. Er weint und geht zu seiner Lieblings-erzieherin, die ihn auch gut trösten kann. Doch in dem Moment, in dem seine Mutter (seine Hauptbindungsperson) ihn vom Kindergarten abholt, wird er vielleicht noch einmal weinen und sich ganz eng an sie kuscheln.

BINDUNG

DIE VORAUSSETZUNGEN FÜR DIE ENTWICKLUNG EINER SICHEREN BINDUNG

Es hängt nicht vom Verwandtschaftsgrad ab, welche Person zur Hauptbindungsperson für ein Baby wird. Ebenso wenig ist es Zufall. Hauptbindungsperson wird die Person, die im ersten Lebensjahr die meiste Zeit feinfühlig die Versorgung des Babys übernimmt. Es muss nicht die Mutter, es kann auch der Vater, die Großmutter, ein Pflegeelternanteil etc. sein. Das Verhalten gegenüber dem Kind ist entscheidend dafür, ob und wie sich ein Kind an eine Pflegeperson bindet.

Die größte Chance, zur Hauptbindungsperson zu werden, hat also die Person, die in den verschiedensten Situationen mit der größten Feinfühligkeit auf die Signale des Kindes reagiert.

BINDUNGSERFAHRUNGEN UND „INNERES ARBEITSMODELL“

Besonders prägend für das Bindungsverhalten sind die ersten sechs Lebensmonate. Dennoch kann sich Bindungsverhalten im Laufe der Kindheit oder Jugend durch entsprechende Erfahrungen und Erlebnisse ändern. Ältere Kinder, Jugendliche und Erwachsene

zeigen ihr Bindungsverhalten nicht mehr so deutlich wie kleine Kinder. Dennoch beeinflussen unsere Bindungserfahrungen unser ganzes Leben.

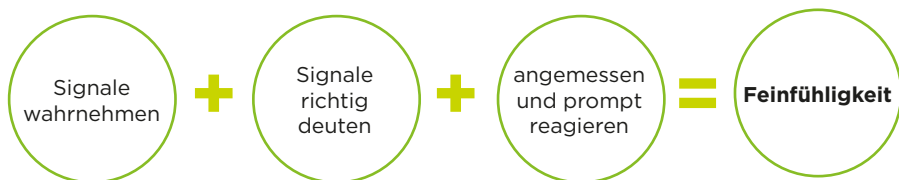
Unsere inneren Arbeitsmodelle bilden die frühen Bindungserfahrungen ab und beeinflussen unser zwischenmenschliches Verhalten, unseren Umgang mit Stress und unsere Bereitschaft zur Erkundung (z.B. zum Lernen).

Säuglinge haben ein sehr genaues Gefühl für die Personen in ihrem Umfeld. Ein Baby wird sich mit seinem Bindungsbedürfnis an die dauerhaft feinfühligste und einfühlsamste Person wenden.



FEINFÜHLIGKEIT

DIE BEDEUTUNG DER FEINFÜHLIGKEIT



KINDER BRAUCHEN FEINFÜHLIGE ELTERN

Das Bindungsverhalten eines Kindes entsteht durch seine Anpassung an das Verhalten seiner Bezugspersonen. Sicher gebundene Kinder lernen leichter und lernen im Laufe ihrer Entwicklung besser, sich selbst zu beruhigen, das heißt sie sind autonomer.

Die kleine Ida weint, weil sie sich alleine fühlt. Die Eltern verstehen ihre Angst und kommen, um sie zu trösten. Ida hat gelernt, dass es sich lohnt, Hilfe zu holen.

WIE IST DAS MIT DEM VERWÖHNEN?

Keine Angst, feinfühliges Verhalten bedeutet nicht, ein Kind zu verwöhnen. Verwöhnt werden kann ein nur Kind dann, wenn seine Signale nicht feinfühlig und somit falsch interpretiert werden:

Es bekommt nicht das, was es in diesem Moment braucht. Wird es zum Beispiel stets auf den Arm genommen, wenn es eigentlich seine Ruhe braucht oder wird es gefüttert, obwohl es eigentlich Nähe sucht usw., reagiert sein Umfeld nicht feinfühlig. Das Kind lernt dann, seine eigenen Bedürfnisse durch unpassende „Trostpflaster“ zu befriedigen. Die Auswirkungen im Kindes-, Jugend- oder Erwachsenenalter liegen auf der Hand: Wer seine eigenen Bedürfnisse nicht erkennt, kann sie nicht angemessen befriedigen, sucht unpassende Alternativen. Ebenso fällt es solchen Personen schwer, die Signale ihrer Mitmenschen zu verstehen.

Eine feinfühligkeitsfähige Pflegeperson ist in der Lage, die Signale des Babys wahrzunehmen, richtig zu interpretieren, angemessen und prompt darauf zu reagieren.



FEINFÜHLIGKEIT

MUSS ICH IMMER SOFORT WISSEN, WAS DAS BABY BRAUCHT?

Promptes Reagieren meint nicht, dass die Bedürfnisse des Babys immer sofort befriedigt werden müssen. Doch eine feinfühligke Antwort auf die Signale des Babys, wie zum Beispiel eine Berührung, einfühlsame Worte, bis es – natürlich zeitnah – möglich ist, es zu füttern, auf den Arm zu nehmen etc. zeigen ihm „ich werde gehört und verstanden“.

MUSS ICH DENN NICHT FRÜHZEITIG MIT DER ERZIEHUNG BEGINNEN?

Eltern verfügen über Erziehungswissen, sie tun automatisch das Richtige für ihr Baby, ohne darüber nachdenken zu müssen. Doch das

Babywissen ist nicht immer abrufbar: Eine anstrengende Geburt, Hormonschwankungen, belastende Lebensumstände, Erfahrungen aus der Vergangenheit können das Gleichgewicht zwischen Eltern und Baby aus dem Takt bringen. Dann lässt sich das Baby nur schwer beruhigen, es weint viel und die Erschöpfung der Eltern nimmt zu. Wer müde und ausgelaugt ist, kann sich nicht mehr gut in das Baby hineinversetzen, es bekommt nicht das, was es braucht: Es weint, der Schreikreislauf beginnt.

Jungen Eltern wird dann oft empfohlen, ihr Baby schreien zu lassen. Durch ständiges auf den Arm nehmen würde ein Kind verwöhnt, durch Konsequenz beim ins Bett bringen gewöhne es sich an feste Schlafenszeiten. Natürlich funktioniert dies alles, ein ungetröstetes Kind wird aufhören zu schreien, wenn es nicht gehört wird. Doch zu welchem Preis?

Erziehung in den ersten Wochen und Monaten ist nicht notwendig. Ein Neugeborenes will nicht seinen Willen durchsetzen, sondern es hat Bedürfnisse, die befriedigt werden müssen.



WEINEN

WARUM BABYS WEINEN

Ein Baby ist, wenn es auf die Welt kommt, noch nicht so weit entwickelt, dass es sich selbst beruhigen kann. Es weint aus vielen Gründen: Es ist hungrig, müde, es ist ihm alles zu viel oder es erlebt im Moment zu wenig Ansprache. Es weint aus Angst vor etwaigen Bedrohungen oder aus Schock. Es kann ihm etwas zu hell, zu hart, zu kalt, zu plötzlich sein.

Die Amygdala, unsere Alarmanlage im Gehirn, funktioniert bei einem Baby bereits hervorragend. Es kann aber noch nicht wissen, dass eine zu laute Küchenmaschine kein Raubtier ist. Beim Eintauchen ins Badewasser kann es sich fürchterlich erschrecken.

Weinen, so sehr es alle Beteiligten zunächst auch belastet, hat einen großen Vorteil: **Weinen ist in der ersten Zeit eine große Pflegehilfe für die Eltern.** Das Kind macht sich unüberhörbar bemerkbar. Es hat noch keine anderen Möglichkeiten zu zeigen, dass etwas nicht stimmt oder dass es etwas braucht.

Babys weinen im Alter von drei bis sechs Wochen am meisten. Zwischen zwölf und sechzehn Wochen lässt es wieder nach, sie haben sich an die Umwelt gewöhnt. Es kommen aber neue Gefühle hinzu: Kinder in diesem Alter leiden

unter Trennungsangst von ihren Bindungspersonen. Ältere Babys weinen auch häufig in bestimmten Entwicklungsphasen oder abends, um einen anstrengenden Tag zu verarbeiten.

Feinfühliges Trösten ist eine Investition in die Zukunft eines Kindes. Wird ein weinendes Kind getröstet, werden die Bereiche in seinem Gehirn aktiviert, die ihm später helfen, gut mit Stress umzugehen.

In manchen Situationen werden Sie dennoch nicht wissen, warum ihr Baby weint, doch das ist nicht tragisch: **Wichtig ist es, sich die Angst und die Panik bewusst zu machen und das Baby ernst zu nehmen.**



WEINEN

ANERKENNUNG

Sie müssen den Grund für das Weinen nicht kennen. Sie brauchen nur anzuerkennen, dass es einen Grund gibt. Wenn Sie darüber hinaus noch wissen, dass Sie (in der Regel) nicht die Verursacher sind, können Sie sich entspannter dem Kind zuwenden. Das ständige Suchen nach vermeintlichen Defiziten schwächt das Babywissen und verursacht Gefühle der Hilflosigkeit. In dem Moment, in dem Eltern sich hilflos fühlen, bricht der emotionale Kontakt ab und verlagert sich auf äußerliche (unwichtige) Aktivitäten.

Der Grundgedanke **zuhören statt ablenken** hilft Ihnen, zu erkennen, dass Sie gar nicht immer genau wissen müssen, warum Ihr Baby weint.

WAS GESCHIEHT IM GEHIRN DES KINDES?

Beim Schreien wird im Gehirn Cortisol freigesetzt. Wird ein Baby getröstet, sinkt der Cortisolspiegel wieder. Bleibt es ungetröstet und schreit es ausdauernd und lange, ist sein autonomes Nervensystem aus dem Gleichgewicht. Das Kind hat eine erhöhte Herzfrequenz, erhöhten Blutdruck, schwitzt, hat angespannte Muskeln, atmet schneller,

sein Hunger wird unterdrückt. Ungetröstetes Schreien kann so lange anhalten, bis das Baby vor völliger Erschöpfung einschläft. Es erkennt in seiner Hoffnungslosigkeit, dass es keine Hilfe bekommt. Lässt man ein Baby zu oft auf diese Art schreien, wird es später häufig und überwiegend ein Gefühl der Bedrohung und Anspannung erleben. Dieser frühkindliche Stress kann negative Veränderungen im Gehirn eines Kindes hervorrufen: Es wird allgemein überempfindlich für Stress. Dies macht Menschen anfällig für Depressionen, Angststörungen, stressbedingte körperliche Erkrankungen und Suchterkrankungen. Auch auf das Langzeitgedächtnis kann sich früher Stress in Form von ungetröstetem Kummer negativ auswirken.

Nicht das Schreien beeinflusst das Gehirn des Kindes, sondern anhaltend ungetrösteter Kummer. Durch einen dauerhaft hohen Cortisolspiegel kann das Stressreaktionssystem eines Kindes überempfindlich bleiben. Ein überempfindliches Stressreaktionssystem ähnelt einer defekten Alarmanlage: Das Gehirn kann dann auf leichte Stressauslöser, die andere mühelos wegstecken, so reagieren, als wären sie sehr bedrohlich.

TRÖSTEN

FEINFÜHLIGES TRÖSTEN

Sobald ein Baby weint, versuchen Eltern herauszufinden, was die Ursache sein könnte. Sie bieten verschiedene Dinge an, tragen es herum, wechseln Windeln, schaukeln es etc. Der Wunsch, dem weinenden Baby schnell zu helfen, lässt Eltern aber oft auch zu falschen Mitteln greifen.

Dieser Reaktion liegen zwei irrtümliche Annahmen zu Grunde: Erstens, Weinen ist „etwas Schlimmes“, von dem sofort abgelenkt werden muss. Zweitens, ein Baby weint, weil die Eltern etwas „falsch“ gemacht haben. Dies beruht auf dem Glauben, noch mehr von dem machen zu müssen, was fürsorgliche Eltern sowieso schon tun. Doch **Weinen ist ein elementarer Ausdruck für Befindlichkeit und Gefühle**. Wir müssen lernen, dem Baby zuzuhören und seine Sprache zu verstehen und nicht in gesteigerte Aktivität verfallen, um mit allen möglichen Maßnahmen das Kind wieder zu „beruhigen“. Dies erschöpft Eltern und sie fühlen sich schnell überfordert.

DER UNTERSCHIED ZWISCHEN BERUHIGUNG UND TROST

Es ist üblich, dass Eltern sich sofort dem Kind zuwenden, wenn es weint. Genauso üblich ist es, ihm sofort etwas in den Mund zu stecken, damit es nicht mehr weinen muss

oder kann. Es spürt zwar die Bemühungen seiner Eltern, kann aber nichts mehr sagen. Dies kann große Verwirrung auslösen. Wieso soll es wieder ruhig sein, wenn es doch erzählen möchte, dass ihm die Welt Angst macht? Wieso soll es trinken, wenn es sich überfordert fühlt? Wieso muss es sich die Spieluhr anhören, wenn ihm der Kopf schwirrt vom Einkaufsstress? Mit jedem „Du brauchst doch nicht weinen“ wird diese Verwirrung größer. Das Baby kann nicht unterscheiden, ob die Mama Recht hat oder das eigene Gefühl. Das Baby ist verwirrt und wird wieder weinen: Ein Teufelskreis. Wir müssen also dem Baby zuhören und nicht mit gesteigerter Aktivität das Kind wieder „beruhigen“. Beruhigungsmaßnahmen machen natürlich ruhig, aber leider nur kurz. Sie bleiben an der Oberfläche und berücksichtigen nicht die Ursachen. Es wird der Versuch unternommen, das Baby „ruhig“ zu machen, die tatsächliche Ursache des Weinens aber nicht berücksichtigt.

Beim Trösten geht es darum, das Kind in seinen Gefühlen zu begleiten, ohne zu versuchen, es von seinem Kummer abzulenken: „Ja, ich weiß, du musst jetzt weinen, das war zu viel für dich“, anstatt den Kummer mit „Du brauchst doch nicht weinen, das ist doch gar nicht schlimm“ auszureden.

TRÖSTEN

Trost spendet Anteilnahme und Unterstützung. **Dem Baby wird Aufmerksamkeit geschenkt, ihm wird zugehört und Verständnis für seinen Kummer gezeigt.** Der Tröstende weiß, er kann sein Gegenüber nicht aus seiner Lage befreien, er ist (in der Regel) nicht der Verursacher, er kann nur beistehen. Eine Mutter kann nichts daran ändern, wenn ihr Baby Angst bei der Geburt hatte, aber sie kann es in den Arm nehmen und mit ihm gemeinsam darüber trauern, dass sie so schwer war.

WAS EMPFINDET DAS BABY DABEI?

Wenn Sie Ihr Baby ohne ablenkende Aktivitäten im Arm halten, wird sein Weinen im ersten Moment sehr heftig. Dies mag Sie erschrecken, aber Ihr Kind nutzt jetzt die Gelegenheit, sich richtig „auszuweinen“. Je mehr sich Ihr Baby nun in sein Weinen „hineinsteigert“, desto schneller ist die Situation auch wieder beendet. Denn Babys weinen nur so lange, wie sie Kummer spüren. Vom einfachen Unwohlsein, einem „ganz normalen Babykummer“ kann sich Weinen innerhalb kürzester Zeit schon zu einem lauten Protestgeschrei steigern. Das erleben alle Eltern mehrmals täglich. Um seine Gefühle herauszulassen, braucht das Kind den sicheren Halt im Arm der

Eltern, die dieses Weinen aushalten. Nur im Kontakt mit den Eltern bekommt ein Baby Trost, niemals im „Alleingang“. Hat das Baby den Höhepunkt erreicht, fällt die Kurve wieder nach unten. Meistens hat das Abklingen keinen glatten Verlauf, sondern weitere kleine Ausschläge. Das Gefühl flacht nach und nach ab und weicht der Entspannung. Die Steifheit und das Durchbiegen lösen sich auf, das Baby wird immer entspannter und schluchzt nur noch hin und wieder. Oft schlafen die Kinder dann ein oder haben intensiven Blickkontakt mit den Eltern. Vielleicht ist es das erste Mal, dass Sie Ihr Baby im Arm halten, ohne dass es sich wegdreht. Sie haben das Gefühl, ihm richtig nahe zu sein.



TRÖSTEN



„DEINE BERÜHRUNG GIBT MIR DAS GEFÜHL, ICH WERDE VERSTANDEN.“

Körperliche Nähe hilft weinenden Babys. Deren tröstende Wirkung kann sofort eintreten, aber auch eine Weile auf sich warten lassen. Drei Haupttechniken des Tröstens lassen den Spiegel von Stresshormonen wieder sinken.

Um ihr Kind zu trösten, müssen Sie sich jedoch zunächst selbst beruhigen. Atemtechniken oder andere Entspannungsübungen können Ihnen dabei helfen.

- > **Berührung:** Die meisten Babys hören auf zu schreien, wenn sie in den Arm genommen werden.
- > **Wärme:** Bei einer Raumtemperatur von ungefähr 21°C, eingewickelt in ein Tuch, eng am Körper gehalten zu werden, hilft gestressten Babys.
- > **Saugen:** An der eigenen Faust, dem Daumen oder einem Schnuller zu saugen, tröstet.

UNTERSTÜTZUNGSMÖGLICHKEITEN

AUCH ELTERN HABEN KUMMER

Oft sind auch Eltern den Tränen nahe. Sie sind bestürzt darüber, dass ein Baby so viel Kummer haben kann, sie begreifen vielleicht jetzt erst das Geschehen bei der Geburt. Sie trauern mit ihrem Kind über die nicht gewollte Trennung und die eventuell notwendigen, aber dennoch schmerzhaften medizinischen Maßnahmen. Sie bemerken vielleicht jetzt erst die psychische Belastung, die das Zusammenleben mit dem Baby mit sich brachte. Sie brauchen nicht tapfer zu sein. Weinen ist keine Schwäche, im Gegenteil, es ist mutig, sich seinen Gefühlen zu stellen.

Die erste Zeit mit dem Baby kann für Eltern eine anstrengende Herausforderung sein. Auch Eltern brauchen nun Trost, Verständnis und Zuwendung. Bereits in der Schwangerschaft ist es von Vorteil, soweit es möglich ist, ausreichend Entlastung und Zuwendung zu be-

kommen. Alle Eltern brauchen mitfühlende, warmherzige Erwachsene um sich, damit sie ausgeglichen bleiben können. Körperliche Nähe kann auch Ihnen helfen, ebenso ein tröstendes Telefongespräch oder Lachen mit einem lieben Menschen. Versuchen Sie, in den Park zu gehen, in ein Café oder treffen Sie andere Eltern und Kinder. Schreit Ihr Kind häufiger, gehen Sie auch mal mit ihm aus dem Haus. Alleine sein in einer solchen Situation verstärkt die schlechten Gefühle gegenüber sich selbst und dem Kind.

Durch die Gefühle, die das schreiende Kind bei Ihnen auslöst, werden auch bei Ihnen Stresshormone ausgeschüttet. Die Not Ihres Kindes kann auch bei Ihnen Wut, Furcht oder Trennungsangst auslösen. Sollten Sie spüren, es geht Ihnen schlecht, können Ihnen auch Beratungsstellen, Hebammen oder ÄrztInnen helfen.



Eine der wichtigsten elterlichen Fähigkeiten ist es, zu erkennen, wann sie ausgebrannt sind.

LITERATURAUSWAHL

Brisch, Karl H.: SAFE – Sichere Ausbildung für Eltern. Sichere Bindung zwischen Eltern und Kind. Stuttgart 2010.

PD Dr. med Karl Heinz Brisch: www.khbrisch.de. Januar 2011

Bund deutscher Hebammen (Hrsg.). Hannig, Brigitte: Tränenreiche Babyzeit. Warum weinen Babys mehr als Eltern erwarten? Über die Problematik der schreienden Babys: www.geburtskanal.de. Januar 2011

GAIMH - Gesellschaft für Seelische Gesundheit in der Frühen Kindheit e.V.: www.gaimh.de. Januar 2011

Largo, Remo: Babyjahre. Entwicklung und Erziehung in den ersten vier Jahren. München 2010.

Sunderland, Margot: Die neue Elternschule. Kinder richtig verstehen - ein praktischer Erziehungsratgeber. Kinder richtig verstehen und liebevoll erziehen. München 2010.

