



## Beruhigung durch Berührung

### Impulse für Eltern in unruhigen Momenten

Warum Nähe so viel bewirkt

Das Nervensystem deines Babys ist bei der Geburt noch nicht vollständig ausgereift. Viele grundlegende Fähigkeiten – wie das Regulieren von Emotionen, das Verarbeiten von Reizen oder das Finden von innerer Ruhe – entwickeln sich erst durch Erfahrung und Beziehung.

Manche Babys reagieren sehr sensibel auf Veränderungen, manche können nach einem Reiz (z. B. Stillen, Wickeln, Autofahren) nur schwer wieder in die Ruhe zurückfinden. Das ist keine Schwäche – sondern ein Zeichen dafür, dass das Nervensystem noch auf Hilfe von außen angewiesen ist.

Diese Hilfe nennt man Co-Regulation. Und das kann im Alltag ganz einfach aussehen.



**Schmidt**  
Osteopathie



## 4 Impulse für mehr Ruhe und Verbindung

### 1. Haut auf Haut

Wenn dein Baby auf deinem Brustkorb liegt und deine Haut spürt, regulieren sich Atmung, Herzschlag und Nervensystem messbar. Diese Nähe wirkt tiefer als Worte.

### 2. Gemeinsam atmen

Langsames, bewusstes Atmen wirkt wie ein Resonanzraum. Dein Baby übernimmt unbewusst deinen Rhythmus – ein natürlicher Beruhigungsmechanismus.

### 3. Bauchmassage im Uhrzeigersinn

Sanfte, kreisende Bewegungen rund um den Bauchnabel – besonders nach dem Baden oder vor dem Schlafen – helfen beim Loslassen von innerem Druck.

### 4. Leise Töne & Rhythmus

Summen, sanftes Sprechen oder Wiegen im Takt geben dem Körper deines Babys Halt. Das aktiviert den Vagusnerv – den wichtigsten „Beruhigungsnerv“ im Körper.





## Was du dir merken darfst

Du musst nicht perfekt sein.  
Du musst nicht alles lösen.

Du darfst einfach da sein.  
Mit deinem Atem. Deiner Ruhe. Deinem Körper.

Das allein ist oft genug.

Mehr Impulse?

Auf [www.therapieschmidt.de](http://www.therapieschmidt.de) oder auf Instagram @schmidtoosteopathie findest du weitere Informationen rund um Körperwissen, Berührung & Babys.



**Schmidt**  
Osteopathie