



Pucken

Eine alte Wickeltechnik wieder entdeckt

Was ist Pucken?

Es handelt sich beim Pucken um eine wiederentdeckte und an heutige Bedürfnisse angepasste althergebrachte Methode des Wickelns von kleinen Babys. In manchen östliche Kulturen und bei Naturvölkern wird bis heute gepuckt. Richtig angewendet, ist diese Methode sicher und hat einen beruhigenden Effekt auf's Baby

Wie wird's gemacht?

Mit Hilfe eines Molton-, Wolltuches (ca. 80x80), einer Wollstrickdecke oder eines speziellen Pucksacks wird das Kind - leicht bekleidet oder auch nackt bis auf die Windel - zum Schlafen so eingewickelt, dass die Arme fest am Körper anliegen und die Beine Bewegungsfreiheit haben. Warm und sicher ist das Baby eingekuschelt wie im Mutterleib, kann seine nackte Haut fühlen und die Beinchen haben Platz zum Strampeln. Die so begrenzte Umgebung mit leichtem Druck ist dem Kind vertraut und gibt ihm ein Gefühl der Geborgenheit und Ruhe, evtl. schläft es dadurch besser. Auch wache Babys können sich für einen kurzen Zeitraum durchaus wohl dabei fühlen.

Vorteile

Gepuckte Babys sind laut Erfahrungen von Fachleuten und Müttern ruhiger, haben weniger Bauchschmerzen und schlafen besser. Gepuckte Babys haben längere REM-Schlafphasen und wachen seltener durch eigene unkontrollierte Armbewegungen (Moro-Reflex) auf. Die von vielen Babys nicht unbedingt geliebte, aber empfohlene Rückenlage wird durch Pucken häufig besser akzeptiert. Das Risiko des plötzlichen Kindstods soll laut neuester Studien durch Pucken verringert werden. Bei Säuglingen, die aufgrund von cerebralen Schädigungen oder nach traumatischen Geburtserfahrungen überdurchschnittlich viel schreien, wird die Schreidauer durch Pucken signifikant reduziert. Natürlich brauchen auch gepuckte Kinder Nähe und Geborgenheit von den Eltern.

Wann ist Pucken angebracht?

Pucken eignet sich für alle Babys bis zum Alter von etwa 4 bis 5 Monaten, insbesondere für solche, die oft unruhig sind, verstärkt quengeln, schwer "abschalten" können und schlecht (ein)schlafen, viel mit Bauchschmerzen zu tun haben und bei den sogenannten Schreibabys. Ruhige und zufriedene Babys sind ohne Zweifel dem Familienfrieden zuträglich. Pucken kann aber nicht die liebevolle Zuwendung der Eltern ersetzen, und wache Babys möchten lieber getragen werden.

Worauf ist beim Pucken zu achten?

Pucksack oder Wickeltuch sollte aus atmungsaktivem reinen Naturmaterial (Wolle, Baumwolle) bestehen. Je nach Temperatur ist es nicht notwendig, viel Kleidung drunterzuziehen, oft reicht schon ein leichtes Hemdchen und ein dünnes Strampelsäckchen. Das Tuch sollte keinesfalls das Gesicht bedecken und die Methode des Puckens muss richtig erlernt sein. Wichtig ist das relativ feste Wickeln. Eine Alternative zum Pucken mit Tuch ist der Pucksack.

Pucken, März 2010

© Karola Grügen, Hebamme, Still- und Ernährungsexpertin im deutschen Hebammenverband, Heerweg 190,
53332 Bornheim, Tel. 02227/7825, www.karola-gruesgen.de