



- › www.trostreich.de
Interaktives Netzwerk Schreibabys
- › www.bke.de
Verzeichnis von Erziehungs- und Familien-
beratungsstellen
- › **0800.111 0 550**
Nummer gegen Kummer – das Elterntelefon
(Über Festnetz oder Mobilfunk bundesweit kostenfrei)
Montag bis Freitag von 9 bis 11 Uhr,
Dienstag und Donnerstag von 17 bis 19 Uhr

Suchen Sie rechtzeitig Hilfe ...

... wenn Sie das Gefühl haben, Sie verkraften
das Schreien nicht mehr!

... wenn Sie Sorge haben, Sie haben ein
Schreibaby.

**Mit fachlicher Hilfe und Unterstützung
bekommen Eltern und Kind übermäßiges
Schreien meist schnell in den Griff.**



Hier finden Sie Rat und Hilfe

› Bei Ihrer Hebamme, Ihrem Kinderarzt oder
Ihrer Kinderärztin.

› In sogenannten „Schreiambulanz“ und
Beratungsstellen für Eltern mit Säuglingen und
kleinen Kindern. Es gibt sie in vielen Orten.

KURZ.KNAPP.
**ELTERN
INFO**

Weitere Informationen unter
› www.kindergesundheit-info.de



Impressum

Herausgeber: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln

Projektleitung/BZgA: Referat 1-11, Ute Fillinger

Lektorat: Katharina Salice-Stephan

Druck: Kunst- und Werbedruck, Bad Oeynhausen

Stand: Oktober 2015

Bestellnummer: 11041300

Dieses Faltblatt kann kostenlos über order@bzga.de, unter BZgA, 50819 Köln, oder im Internet bestellt
werden. Es ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder durch Dritte
bestimmt.

Fotonachweis: bananastock Titelseite · www.fotolia.com S. 2 © Adam Przekaz, S. 4 © Joe Gough, S. 5 © Jeremias Münch

Gestaltung: www.bg-medienwerkstatt.de

Auflage: 13.120.10.15

Alle Rechte vorbehalten.

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

In Kooperation mit dem Nationalen
Zentrum Frühe Hilfen

Nationales Zentrum
Frühe Hilfen

Babys 0–1 Jahr



KURZ.KNAPP.
**ELTERN
INFO**

Schreien*

* Babys schreien aus vielen Gründen und oft auch ohne einen
erkennbaren Grund.



Babys schreien, weil ...

... sie hungrig oder müde sind, die Windel voll ist, sie überreizt sind, sie sich langweilen, sie Zuwendung brauchen.

-
- ▶ **Alle Babys schreien:** In den ersten Monaten ist das völlig normal.
- ▶ **Babys schreien sehr unterschiedlich:** Wie häufig, ausdauernd und laut Babys schreien, kann von Kind zu Kind ganz unterschiedlich sein.
- ▶ **Anfangs wird das Schreien eher mehr:** Bis zur sechsten Lebenswoche nimmt das Schreien meist zu, bis zu 2 ½ Stunden am Tag. Danach nehmen die Schreiphasen in der Regel immer mehr ab.
-

Babys schreien aus vielen Gründen und oft schreien sie auch ohne einen erkennbaren Grund. Aber wann immer Babys schreien, meinen sie „**Ich fühle mich unwohl und brauche eure Nähe.**“ Und **nie:** „Ich will euch ärgern.“

Was können Sie tun?

5 hilfreiche Tipps

- 1** Versuchen Sie, ruhig zu bleiben.
- 2** Versuchen Sie, die Ursache herauszufinden (Hunger, Durst, volle Windel, Übermüdung ...).
- 3** **Versuchen Sie, Ihr Kind zu beruhigen:** mit Blickkontakt, durch beruhigendes Zureden, sanftes Schaukeln, Vorsingen.
- 4** **Wenn sich ihr Kind schon „eingeschrien“ hat:** Gehen Sie mit ihm in ein anderes Zimmer oder kurz an die frische Luft. Das hilft Ihrem Baby, sich zu entspannen und zu beruhigen.
- 5** **Vorsicht:** Keine hektischen Beruhigungsversuche. Die machen Babys noch unruhiger.



Mehr zum Schreien und zu Rat und Hilfe unter

- ▶ www.kindergesundheit-info.de/schreien
- ▶ www.kindergesundheit-info.de/schreibaby

Hilfreiche Hinweise zu Rat und Hilfe finden Sie in den Linktipps auf den Seiten.

.....
Fragen beantwortet auch gern Ihr Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin.

Dauerschreien – Stress pur für manche Mütter und Väter

- ▶ Eltern fühlen sich hilflos,
- ▶ sie machen sich Sorgen, dass ihr Kind Schmerzen hat,
- ▶ sie denken, sie machen etwas falsch, und
- ▶ geraten schnell in einen Teufelskreis von Ratlosigkeit und Verzweiflung.



Alarmstufe Rot

Wenn das Schreien Sie fertig macht

- ▶ **Wenn Sie zu zweit sind:** Kümmern Sie sich abwechselnd um Ihr schreiendes Baby.
- ▶ **Wenn Sie allein sind und merken, dass Sie das Schreien nicht länger ertragen:** Legen Sie Ihr Baby in sein Bettchen oder auf den Boden. Verlassen Sie den Raum, bevor Ihnen „der Kragen platzt“.
- ▶ **Versuchen Sie, sich selbst zu beruhigen:** Etwas frische Luft, eine Tasse Tee, ein Stück Schokolade – entspannen Sie auf Ihre Art!
- ▶ Rufen Sie Verwandte, Freunde oder Nachbarn an, die Ihnen vielleicht kurzfristig zur Seite stehen können.
-
- Schütteln Sie Ihr Baby niemals!** Schon ein kurzes Schütteln kann schwere und lebenslange gesundheitliche Schäden verursachen oder sogar zum Tod eines Babys führen.

Geben Sie Ihrem Kind nie Medikamente zur Beruhigung!

