



- › [www.trostreich.de](http://www.trostreich.de)  
Interaktives Netzwerk Schreibabys
- › [www.bke.de](http://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  
Schreibabys.

**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](http://www.kindergesundheit-info.de)



### Impressum

**Herausgeber:** Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln

**Projektleitung/BZgA:** Referat 1-11, Ute Fillinger

**Lektorat:** Katharina Salice-Stephan

**Druck:** Warlich, Meckenheim

**Stand:** Oktober 2016

**Bestellnummer:** 11041300

Dieses Faltblatt kann kostenlos über [order@bzga.de](mailto: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](http://www.fotolia.com) S. 2 © Adam Przekaz, S. 4 © Joe Gough, S. 5 © Jeremias Münch

**Gestaltung:** [www.bg-medienwerkstatt.de](http://www.bg-medienwerkstatt.de)

**Auflage:** 14.240.10.16

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](http://www.kindergesundheit-info.de/schreien)
- ▶ [www.kindergesundheit-info.de/schreibaby](http://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.



## 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!**

