

› [www.elternsein.info](http://www.elternsein.info)

Hilfen und Informationen für Eltern, deren Babys viel schreien

› [www.trostreich.de](http://www.trostreich.de)

Interaktives Netzwerk Schreibabys

› [www.bke.de](http://www.bke.de)

Verzeichnis von Erziehungs- und Familienberatungsstellen

› 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 „Schreiambulanzen“ 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, Ursula Münstermann

**Lektorat:** Dickob&Thienel

**Druck:** Kern, Bexbach

**Stand:** September 2018

**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](https://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:** 16.250.11.18

Alle Rechte vorbehalten.



KURZ.KNAPP.  
**ELTERN  
INFO**

# Schreien\*

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



# Alarmstufe Rot



## 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 2½ 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.“



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)

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

## 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.
  - ▶ 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.
- 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.

## Dauerschreien – Stress pur für manche Mütter und Väter

## 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 an einen sicheren Ort z. B. in sein Bettchen, bevor Ihnen „der Kragen platzt“.
- ▶ **Versuchen Sie, sich selbst zu beruhigen:** Verlassen Sie kurz den Raum und atmen Sie durch.
- ▶ Schauen Sie alle paar Minuten nach Ihrem Kind.
- ▶ Rufen Sie Verwandte, Freundinnen/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!**

