



BITTE NICHT SCHÜTTELN

Schütteln bringt Ihr Baby in
Lebensgefahr!



Öffentlicher
Gesundheitsdienst
Berlin

BERLIN



Bitte nicht schütteln!

Babys schreien – auch wenn sie gesund sind. Das ist für übermüdete, erschöpfte Eltern oft schwer erträglich. Ein Baby schreit aber nicht, um seine Eltern zu ärgern, sondern weil es dafür einen Grund gibt. Noch kann es Ihnen ja nicht sagen, was ihm fehlt.

Die wichtigste Regel, egal wie lange Ihr Baby schreit: Verlieren Sie nie die Beherrschung und schütteln Sie Ihr Baby keinesfalls.

Ein Baby kann seinen verhältnismäßig schweren Kopf mit eigener Muskelkraft noch nicht selber halten. Schon schnelle Bewegungen ohne Halten des Kopfes oder geringe Schüttelbewegungen können daher gefährlich werden. Das verletzliche kleine Gehirn wird durch das Schütteln hin und her verschoben. Dabei werden Gefäße abgerissen, es kommt zu Einblutungen in das Gehirn.



Schütteln kann eine bleibende Behinderung hinterlassen und sogar zum Tode führen.

Passiert dieser Unfall doch, suchen Sie sofort die nächste Klinik für Kinder- und Jugendmedizin auf!

Was helfen kann ...

Versuchen Sie nacheinander in Ruhe und mit Geduld herauszufinden, was Ihrem Baby fehlt. Schaffen Sie dazu eine ruhige Umgebung: Ihr Baby fühlt sich ohne Fernseher oder Musik wohler.



Vielleicht braucht ihr Baby eine neue Windel. Dabei können Sie es auch sanft an Bauch und Rücken massieren. Manchmal hilft auch ein warmes Bad zur Beruhigung.



Vielleicht hat ihr Baby Hunger oder Durst. Stillen Sie es oder geben Sie ihm ein Fläschchen. Manchmal will es vielleicht auch nur nuckeln, probieren sie es mit einem Schnuller.

Nehmen Sie ihr Kind auf den Arm. Sprechen Sie ruhig mit ihm, singen oder flüstern Sie ihm ins Ohr. Auch sanftes herumlaufen könnte ihm gefallen.



Oft hilft ein Tapetenwechsel, gehen Sie spazieren, die frische Luft tut oft beiden gut, Eltern und Kindern.

Kommen Sie zur Ruhe



Wenn Sie merken, dass Sie die Geduld verlieren, gehen Sie kurz einmal in einen anderen Raum. Legen Sie vorher Ihr Baby an einem sicheren Ort ab (z. B. dem Kinderbett). Versuchen Sie, Distanz zu bekommen und sich zu sammeln. Ihr Baby wird vermutlich weiter schreien, aber für eine kurze Zeit schadet ihm das nicht.

- Atmen Sie ruhig ein und aus.
- Manchmal hilft ein Telefongespräch mit einer Vertrauensperson.
- Fragen Sie nach Hilfe.

Wussten Sie ...

dass gesunde Säuglinge durchschnittlich zwei bis drei Stunden pro Tag schreien können? Besonders in den Abendstunden zwischen 16 und 23 Uhr schreien etwa 40 Prozent aller Säuglinge während der ersten drei Lebensmonate.

Hilfe

Schreit Ihr Baby länger oder lauter als üblich? Macht es einen krassen Eindruck oder macht Ihnen das Schreien Angst? Sind Sie am Ende Ihrer Kräfte? Fürchten Sie, dass jemand in Ihrem Umfeld Ihr Kind im Zorn schütteln würde? Dann lassen Sie sich unbedingt beraten und helfen.

Wenden Sie sich zum Beispiel an

- Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt
- Ihre Hebamme
- die kinderärztlichen Erste-Hilfe-Stellen der KV Berlin, Tel. 116-117
- das Elterntelefon, Tel. (0800) 1110-550 (Nummer gegen Kummer), kostenlos Mo-Fr 9-17 Uhr, Di & Do bis 19 Uhr
- eine Klinik für Kinder- und Jugendmedizin
- die Berliner Hotline Kinderschutz (Beratung auch auf Türkisch und Arabisch), Tel. (030) 6100-66

Auf Schreibabys spezialisierte Fachkräfte und Beratungsangebote finden Sie auf der [Webseite „Suche Schreiambulanz“ des Nationalen Zentrum Frühe Hilfen \(NZFH\)](http://www.elternsein.info/suche-schreiambulanz/) (www.elternsein.info/suche-schreiambulanz/)

Senatsverwaltung
für Wissenschaft,
Gesundheit und Pflege

BERLIN



Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Oranienstraße 106

10969 Berlin

Tel.: (030) 9028-0

[E-Mail an die Pressestelle](mailto:pressestelle@senwgp.berlin.de)

(pressestelle@senwgp.berlin.de)

[Website der Senatsverwaltung für Wissenschaft,
Gesundheit und Pflege](http://www.berlin.de/sen/wgp)

(www.berlin.de/sen/wgp)

Fotos: Titel © iStock.com/Halfpoint;
Innenseite © iStock.com/Prostock-Studio,
iStock.com/OlyaOk, iStock.com/YuliLiss,
iStock.com /Anna Shalgina,
iStock.com/vectornation

Gestaltung und Druck:

KÖNIGSDRUCK

Printmedien und digitale Dienste GmbH

© Senatsverwaltung für Wissenschaft,
Gesundheit und Pflege. August 2024