



BITTE NICHT SCHÜTTELN

Schütteln kann ein Baby töten!



Öffentlicher
Gesundheitsdienst
Berlin

BERLIN



Bitte nicht schütteln!

Babys schreien.
Auch wenn sie gesund sind.

Für müde Eltern
ist das oft sehr schwer.

Ein Baby schreit nicht
um seine Eltern zu ärgern.

Es schreit
weil etwas nicht stimmt.

Und es kann noch nicht sagen
was ihm fehlt.

Die wichtigste Regel ist:
Egal wie lange Ihr Baby schreit
bleiben Sie ruhig.
Schütteln Sie Ihr Baby niemals.

Ein Baby kann seinen Kopf
noch nicht selbst halten.

Der Kopf ist schwer.
Die Muskeln sind noch schwach.

Schnelle Bewegungen
oder schon leichtes Schütteln
sind sehr gefährlich.

Das kleine Gehirn wird dabei stark bewegt.
Dabei können Blut-gefäße reißen.
Dann blutet das Gehirn.

Schütteln kann sehr schlimme Folgen haben.
Ein Baby kann dadurch behindert werden.
Oder sogar sterben.

Wenn so etwas passiert
gehen Sie sofort in eine Kinder-klinik.



Das kann gegen Schreie helfen:

Versuchen Sie herauszufinden was Ihrem Baby fehlt.
Machen Sie die Umgebung ruhig.
Ohne Fernseher.
Ohne Musik.
Dann fühlt sich Ihr Baby wohler.



Vielleicht braucht Ihr Baby eine neue Windel.
Dann können Sie es auch sanft am Bauch
und Rücken massieren.
Ein warmes Bad kann auch helfen.



Vielleicht hat Ihr Baby Hunger oder Durst. Stillen Sie es oder geben Sie ihm ein Fläschchen. Manchmal will Ihr Baby nur nuckeln. Dann probieren Sie einen Schnuller.

Nehmen Sie Ihr Baby auf den Arm. Sprechen Sie ruhig mit ihm. Singen oder flüstern Sie ihm etwas ins Ohr. Vielleicht gefällt ihm auch sanftes Herum·laufen.



Ein Wechsel der Umgebung hilft oft. Gehen Sie spazieren. Frische Luft tut Eltern und Kindern gut.

Beruhigen Sie sich



Wenn Sie merken
dass Sie keine Geduld mehr haben:
Dann gehen Sie kurz in einen anderen Raum.

Legen Sie Ihr Baby vorher an einen sicheren Ort.
Zum Beispiel ins Kinderbett.

Atmen Sie ruhig.
Versuchen Sie wieder ruhig zu werden.

Ihr Baby wird vielleicht weiter schreien.
Aber das ist für kurze Zeit nicht schlimm.

- Atmen Sie ruhig ein und aus.
- Manchmal hilft ein Gespräch am Telefon mit jemandem dem Sie vertrauen.
- Bitten Sie um Hilfe.

Wussten Sie das?

Gesunde Babys schreien oft zwei bis drei
Stunden am Tag.

Vor allem abends zwischen 16 Uhr und 23 Uhr.
Fast die Hälfte der Babys macht das.

Hilfe

Schreit Ihr Baby länger oder lauter als sonst?

Sieht Ihr Baby krank aus?

Oder macht Ihnen das Schreien Angst?

Sind Sie sehr erschöpft?

Haben Sie Sorge

dass jemand in Ihrer Nähe

Ihr Kind vor Wut schütteln könnte?

Dann holen Sie sich schnell Hilfe und Beratung.

Sprechen Sie mit:

- Kinder-arzt
- Hebamme
- Kinder-arzt-telefon:
Telefon-nummer 116 117
- Eltern-telefon
Telefon-nummer 0800 111 05 50
Die Nummer ist kostenlos.
Montag bis Freitag 9 bis 17 Uhr.
Und Dienstag und Donnerstag 9 bis 19 Uhr
- Krankenhaus für Kinder
- Berliner Hotline Kinder-schutz
Telefon-nummer 030 61 00 66
Man spricht auch Türkisch und Arabisch

Hilfe und Beratung
für Eltern mit Schrei-babys
finden Sie hier:

[Webseite „Suche Schreiambulanzen“ des
Nationalen Zentrum Frühe Hilfen \(NZFH\)](http://www.elternsein.info/suche-schreiambulanzen/)

(www.elternsein.info/suche-schreiambulanzen/)

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