

## Kommen Sie zur Ruhe.



Wenn Sie merken, dass Sie die Geduld verlieren, gehen Sie kurz einmal in einen anderen Raum. 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 oder den Zentralen Hebammenruf, Tel. (030) 214 27 71
- die kinderärztlichen Erste-Hilfe-Stellen der KV Berlin, Tel. (030) 31 00 31
- eine Klinik für Kinder- und Jugendmedizin
- die Berliner Hotline Kinderschutz (Beratung auch auf Türkisch und Arabisch), Tel. (030) 61 00 66
- die Kinder- und Jugendgesundheitsdienste der Bezirke

Auf Schreibabys spezialisierte Ansprechpartner und Beratungsangebote finden Sie unter

- [www.schreibbabyambulanz.info/standorte.htm](http://www.schreibbabyambulanz.info/standorte.htm)



## Bitte nicht schütteln!

Ihr Baby schreit und schreit. Sie haben versucht, es zu beruhigen. Am liebsten würden Sie es schütteln, um kurz einmal Ruhe zu haben. Tun Sie das nie, denn durch Schütteln bringen Sie Ihr Baby in Lebensgefahr.

## 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.



*Ich wünsche mir einen trockenen Po!  
Guck mal in meine Windeln.*



*Schaukeln ist schön!  
Nimm mich und halt mich.  
Auch sanftes Herumlaufen gefällt mir.*



*Wo ist mein Schnuller  
oder meine Spieluhr?*



*Sprich ruhig mit mir –  
sing oder flüstere mir  
ins Ohr.*



*Hunger oder Durst?  
Setz Dich oder leg Dich  
zu mir. Still mich oder  
gib mir ein Fläschchen.*



*Massiere sanft meinen  
Bauch und Rücken.  
Auch ein warmes Bad  
kann mich beruhigen.*



*Tapetenwechsel!  
Lass uns spazieren  
gehen. Oft hilft das  
beiden: Eltern und  
Kindern.*