

A photograph of a man in a white shirt holding a baby who is crying. The man is looking down at the baby with a concerned expression. The baby is wearing a blue long-sleeved shirt and is crying with its mouth wide open. The background is a soft, out-of-focus green.

**IHRE NERVEN  
LIEGEN BLANK?**

**Schütteln  
Sie niemals  
Ihr Baby!**

**Tipps für starke Eltern**

## ANDERS ALS GEDACHT

Sie haben sich so auf Ihr Baby gefreut und jetzt ist vielleicht einiges anders als erwartet. Ihr Baby schreit und schreit. Dabei fehlt ihm nichts und es ist gesund.

Bleiben Sie ruhig. Ihr Baby kann nichts dafür, dass es so viel schreit.

## WARUM BABYS SCHREIEN

Alle Babys schreien in den ersten Lebensmonaten, die einen mehr, die anderen weniger. Auch langes und häufiges Schreien kann normal sein. Im 2. und 3. Lebensmonat können gesunde Säuglinge im Durchschnitt zwei bis drei Stunden täglich weinen, vor allem in den Abendstunden. Sie können ihre Bedürfnisse noch nicht anders zum Ausdruck bringen. Schreien ist für sie der einzige Weg zu zeigen, dass ihnen etwas fehlt.



**Babys schreien, weil sie**

- müde oder hungrig sind
- schwitzen oder frieren
- eine neue Windel brauchen
- Ruhe brauchen
- die Nähe zu Mutter oder Vater suchen
- schmuse möchten
- und, und, und

# DAS KANN HELFEN

Sie haben Ihr Kind gewickelt und gefüttert und es schreit immer noch?

Probieren Sie in Ruhe Folgendes aus:

- Schaukeln Sie Ihr Baby sanft auf dem Arm.
- Singen Sie ein Lied.
- Massieren Sie sanft seinen Bauch und Rücken.
- Gehen Sie mit ihm spazieren.

Manche Babys schreien auch ohne ersichtlichen Grund. Aber Ihr Baby schreit nie, um Sie zu ärgern!

- Auch wenn es schwer fällt: Je ruhiger Sie bleiben, desto besser kann sich auch Ihr Kind entspannen. Wechseln Sie sich in der Betreuung ab, damit Sie Ruhephasen für sich haben.



# IHR BABY SCHREIT WEITER?

Das unstillbare Schreien eines Babys kann Eltern sehr belasten. Gerade wenn alle Versuche, das Baby zu beruhigen, scheitern. Es kommt vielleicht vor, dass sie dann verzweifelt und auch wütend sind.

Das Schreien Ihres Kindes stresst Sie? Denken Sie daran: **Ihr Baby kann nichts dafür, dass es schreit. Es schreit nicht, um Sie zu ärgern.**

**Schütteln Sie niemals Ihr Baby!**

## STARK SEIN – KONTROLLE BEHALTEN

Sie merken, dass Sie die Beherrschung verlieren? Gehen Sie wie folgt vor:

- 1.** Legen Sie Ihr Baby an einen sicheren Ort, z. B. ins Gitterbett oder auf den Boden.
- 2.** Verlassen Sie kurz den Raum.
- 3.** Atmen Sie durch.
- 4.** Schauen Sie alle paar Minuten nach Ihrem Kind.
- 5.** Holen Sie sich wenn nötig Unterstützung. Gut zu wissen: Die Schreiphase geht vorbei. In der Regel ab dem 4. Monat.

# WARUM SCHÜTTELN SO GEFÄHRLICH IST

Wenn Eltern für wenige Sekunden die Kontrolle verlieren und ihr Baby schütteln, können sie ihm lebenslang schaden. Säuglinge können ihren Kopf noch nicht alleine halten. Beim Schütteln wird der Kopf vor- und zurückgeworfen. Dabei kann es zu schweren Verletzungen im Gehirn kommen. Man spricht dann von einem Schütteltrauma. Blutgefäße und Nervenbahnen reißen. Krampfanfälle sowie geistige und körperliche Behinderungen können die Folge sein. Zwischen 10 und 30 Prozent der Kinder sterben sogar.

Informieren Sie auch die Großeltern, Nachbarn und Babysitter über die Gefahren des Schüttelns.

Sollten Sie die Beherrschung verloren haben:  
Bringen Sie Ihr Kind sofort zur nächsten Klinik!

# SO HALTEN SIE IHR BABY RICHTIG

Babys haben im Verhältnis zu ihrem Körper einen schweren Kopf, den sie nicht selbst halten können. Ihre Nackenmuskulatur ist dafür noch nicht ausreichend ausgebildet. Stützen Sie deshalb den Kopf des Babys immer ab.



Baby hochnehmen



Baby halten

# HIER GIBT'S HILFE

- Kinderärztinnen und Kinderärzte
- Hebammen und Familienhebammen
- Beratungsangebote für Eltern von Babys wie z. B. Familien- und Erziehungsberatungen, Schwangerschaftsberatungen, Schreibambulanzen, Kinderkliniken, Sozialpädiatrische Zentren
- Elterntelefon 0800 - 111 0 550  
Nummer gegen Kummer e. V.
- Onlineberatung für Eltern  
[www.bke-elternberatung.de](http://www.bke-elternberatung.de)

Mehr unter:

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

Herausgeber:

Nationales Zentrum Frühe Hilfen (NZFH)  
im Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)  
in Kooperation mit dem Deutschen Jugendinstitut (DJI)  
[www.bioeg.de](http://www.bioeg.de), [www.fruehehilfen.de](http://www.fruehehilfen.de)

Druck: Warlich Druck Meckenheim GmbH,  
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim  
Dieses Medium wurde umweltbewusst produziert.  
Auflage: 6.70.04.25, Stand: September 2023  
Artikelnummer: 16000535, E-Mail: [bestellung@bioeg.de](mailto:bestellung@bioeg.de)

Bündnis gegen  
Schütteltrauma



Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

Nationales Zentrum  
Frühe Hilfen

Träger:



Bundesinstitut für  
Öffentliche Gesundheit

In Kooperation mit:



Deutsches  
Jugendinstitut