



## Wenn mein Baby schreit

Die ersten Wochen und Monate nach der Geburt sind eine intensive Zeit mit Freude, aber auch Herausforderungen. Oft sind die Nächte kurz. Wenig Schlaf und lange Schreiphasen können die Energie schnell erschöpfen und Eltern an ihre Grenzen bringen – das kann belastend und verunsichernd sein.

### Gründe, warum ein Baby schreit

Das Baby schreit nie, um Sie zu ärgern! Gut zu wissen ist auch, dass das Schreien nach dem 4. Lebensmonat meistens wieder abnimmt.



### Was kann ich tun

- Wiegen Sie Ihr Baby ruhig auf dem Arm und stützen Sie dabei gut den Kopf. Versuchen Sie ruckartige Bewegungen zu vermeiden
- Singen oder summen Sie ein Lied, oder hören Sie Musik, die Ihnen guttut
- Massieren und streicheln Sie sanft den Bauch oder Rücken Ihres Babys
- Gehen Sie mit dem Baby spazieren oder machen Sie eine kurze Autofahrt
- Atmen Sie selbst tief durch und versuchen Sie ruhig zu bleiben, um Ihrem Baby Geborgenheit zu vermitteln. Je ruhiger Sie sind, desto ruhiger ist auch Ihr Kind.
- Auch Geräusche, die das Summen im Mutterleib imitieren, können beruhigend wirken
- Das eigene Baby beim Schreien zu begleiten, erfordert viel Energie. Achten Sie auf sich selbst, gönnen Sie sich Pausen und nehmen Sie Unterstützung an.

### Was tun, wenn nichts hilft?

Wenn keine der durchgeführten Massnahmen hilft und Ihr Baby anhaltend und untröstlich schreit, kann das sehr belastend sein. Es ist normal, wenn Sie sich dadurch gestresst, verzweifelt oder sogar wütend fühlen. Denken Sie daran: Ihr Baby kann nichts dafür, dass es schreit. Es schreit nicht, um Sie zu ärgern. Aber auch Sie haben keine Schuld, wenn sich das Baby im Moment gerade nicht beruhigen lässt.

### Was wenn ich es nicht mehr aushalte?

Das Wichtigste ist jetzt **Ruhe zu bewahren** und das Kind **niemals zu schütteln!** Denn dies könnte zu einem Schütteltrauma führen. Sollten Sie spüren, dass Sie an Ihre Grenzen kommen, sollen/können Sie wie folgt vorgehen:



Erste Massnahmen	Telefonnummern
- Legen Sie das Baby an einem sicheren Ort (z.B. Kinderbett) auf den Rücken	Elternnotruf (24h): 0848 35 45 55
- Verlassen Sie den Raum	Mütter- und Väterberatung Bern: 031 552 16 16
- Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um sich zu beruhigen	Pro Juventute
- Atmen Sie tief ein und aus	Elternberatung (24h): 058 261 61 61
- Machen Sie sich z.B. einen Tee oder trinken Sie ein Glas Wasser	Notfallzentrum Kinderklinik Insel
- Holen Sie Hilfe	Bern (24h): 031 632 92 77
- Lassen Sie sich in der Betreuung für einen Moment ablösen	Verein Schreibabyhilfe: 079 109 34 94
- Schauen Sie regelmässig kurz nach Ihrem Kind	Arche Aarberg 032 530 11 99

### Schütteltrauma

= Durch Schütteln des Babys können schwere Hirnverletzungen entstehen. Dies nennt sich Schütteltrauma-Syndrom. Diese Handlung gilt als Kindsmisshandlung.

### Folgen

- Hirnblutungen
- Bleibende Schädigung des Gehirns
- Lebenslange geistige und körperliche Beeinträchtigungen – oder es kann sogar zum Tod führen

Quelle: Kinderklinik Insel Bern (2025). Merkblatt Wenn mein Baby schreit.