

## 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 es ihm nicht.

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



## Wussten Sie ...

... dass, gesunde Säuglinge durchschnittlich 2-3 Stunden pro Tag schreien können? Besonders in den Abendstunden zwischen 16 und 23 Uhr schreien etwa 40% aller Säuglinge während der ersten drei Lebensmonate!

Auch im Internet finden Sie viele Informationen und Tipps zum Thema „Schreikind“.

... dass Sie von Ihrer Kinder- und Jugendärztin/Kinder- und Jugendarzt oder Anderen Hilfe erhalten können?

## HILFE!

Schreit Ihr Baby länger oder lauter als üblich?

Macht es einen kranken Eindruck oder macht Ihnen das Schreien Angst?

Glauben Sie, dass jemand anders so wütend werden könnte, dass er Ihr Kind schütteln würde?

Dann lassen Sie sich unbedingt beraten und helfen. Wenden Sie sich zum Beispiel an Ihre/n

- **Kinder- und Jugendärztin/-arzt,**
- **Klinik für Kinder- und Jugendmedizin,**
- **Hebamme,**
- **an die „NummergegenKummer“**  
Elterntelefon 0800 - 111 0550 (anonym und kostenfrei), [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de),
- **an die Kinder- und Jugendhotline**  
Telefon 0800 - 111 0333,
- **HOTLINE KINDERSCHUTZ**  
Telefon 030 - 61 00 66 (rund um die Uhr).



Bundesinitiative Frühe Hilfen

Gefördert vom



Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend



Unterstützer der Aktion „Kinder sehen anders“  
Techniker Krankenkasse



[www.bitte-nicht-schuetten.de](http://www.bitte-nicht-schuetten.de)



# 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 niemals, denn

**durch Schütteln bringen Sie Ihr Baby in Lebensgefahr.**



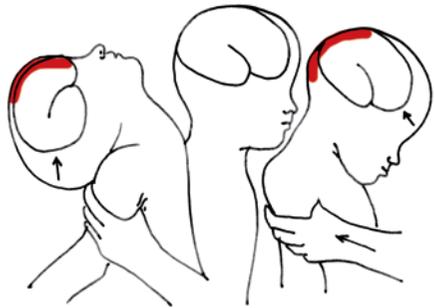
# Bitte NICHT schütteln!

Babys schreien – auch wenn sie gesund sind. Das ist oft für übermüdete, erschöpfte Eltern 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, lautet: 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.

**Diese Hirnverletzung hinterlässt eine bleibende Behinderung und kann sogar zum Tode führen.**



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

# Was mir helfen kann...

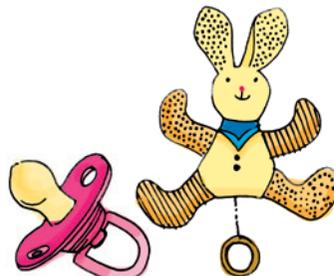
Versuchen Sie **nacheinander in Ruhe und mit Geduld** herauszufinden, was Ihrem Baby fehlt. Schaffen Sie dazu eine ruhige Umgebung: **Ihr Baby fühlt sich ohne Fernseher oder Musik wohler.**



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 flüster mir ins Ohr.

Ich habe Hunger! Setz Dich oder leg Dich zu mir. Still mich oder gib mir ein Fläschen.



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!

