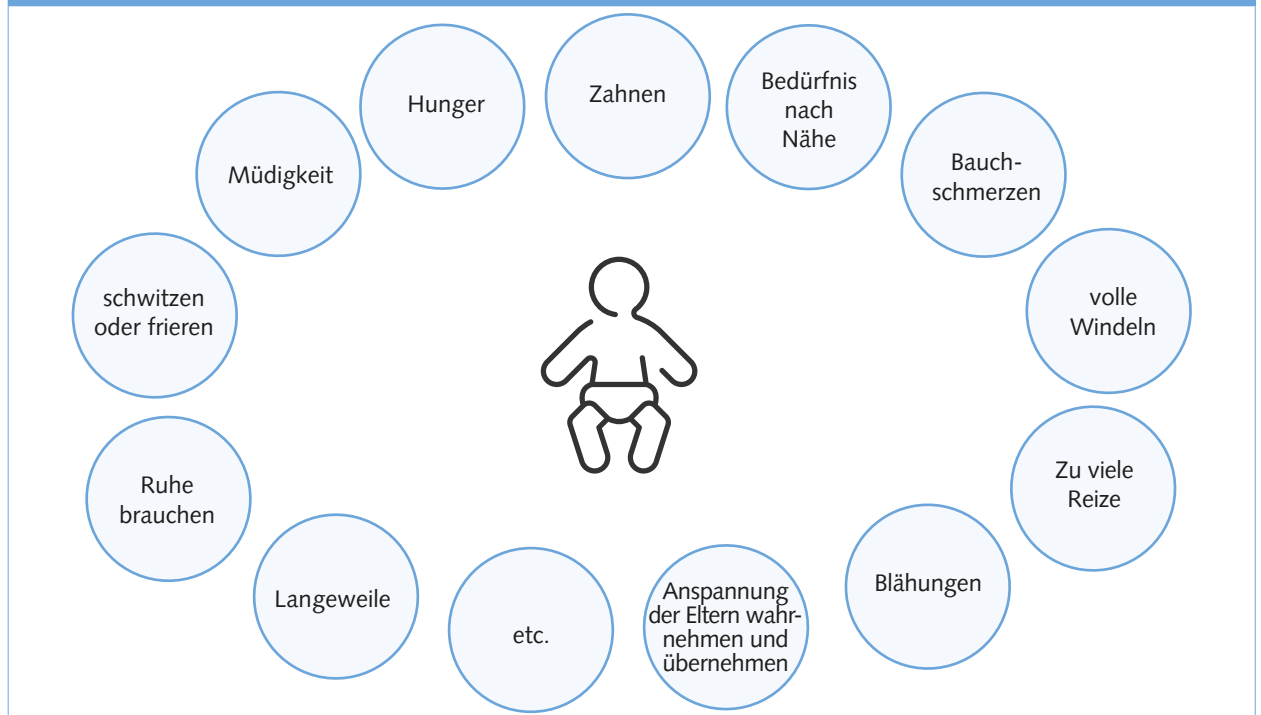


# Wenn mein Baby schreit

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.

## Warum schreit ein Baby:

Es gibt viele Gründe



**Wichtig: 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.
- Auch Geräusche, die das Summen im Mutterleib imitieren, können beruhigend wirken.
- 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.

**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?

Sollten Sie spüren, dass Sie an Ihre Grenzen kommen, sollen/können Sie wie folgt vorgehen:

### Erste Massnahmen:

- Legen Sie das Baby an einem sicheren Ort (z.B. Kinderbett) auf den Rücken
- Verlassen Sie den Raum
- Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um sich zu beruhigen.
- Atmen Sie tief ein und aus
- Machen Sie sich z.B. einen Tee oder trinken Sie ein Glas Wasser.
- Lassen Sie sich in der Betreuung für einen Moment ablösen.
- Holen Sie Hilfe
- Schauen Sie regelmässig kurz nach Ihrem Kind

### Wo kann ich Hilfe holen? Telefonnummern

<b>Elternnotruf (24h):</b>	<b>0848 35 45 55</b>
<b>Mütter- und Väterberatung Bern:</b>	<b>031 552 16 16</b>
<b>Pro Juventute Elternberatung (24h):</b>	<b>058 261 61 61</b>
<b>Notfallzentrum für Kinder und Jugendliche, Inselspital Bern (24h):</b>	<b>031 632 92 77</b>
<b>Verein Schreibabyhilfe:</b>	<b>079 109 34 94</b>

**Das Wichtigste ist jetzt Ruhe zu bewahren und das Kind niemals zu schütteln!** Denn dies könnte zu einem Schütteltrauma führen.

## Schütteltrauma:

### Was ist das?

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

### Folgen für das Baby?

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