

- Im Familien- und Freundeskreis um Unterstützung bitten, die Entlastung bringt, bspw. einen Rundgang mit dem Baby im Kinderwagen machen oder dringend anstehende Erledigungen übernehmen.

Was tun, wenn Eltern am Limit sind?

- Möglichst frühzeitig mit Kinderarzt und /oder Hebamme über die belastende Situation reden und nicht erst abwarten, bis die Nerven blank liegen.
- Kind auf dem Rücken an einem sicheren Ort (bspw. Babybett oder Fußboden) ablegen und den Raum verlassen, um erst einmal durchzuatmen.
- Alternativ ein Kissen schütteln, nur bitte niemals das Baby!
- Nachbarn, Verwandte oder Freunde bitten, zwischenzeitlich nach dem Baby zu schauen.
- Beratungsstelle kontaktieren und professionelle Unterstützung in Anspruch nehmen.
- Andere Aufsichtspersonen über die potenziellen Risiken des Schüttelns informieren.

Nicht vergessen!

Eltern können nichts dafür, wenn sie ein Schreibaby haben. Darum muss sich auch niemand Vorwürfe machen oder sich schuldig fühlen.

Es gibt spezialisierte Hilfs- und Beratungsangebote, die unterstützen können, daher sollte sich auch niemand scheuen, diese Angebote zu nutzen.

Wenn es trotz aller Bemühungen passiert ist und das Baby geschüttelt wurde, dann bitte **sofort** den nächsten Kinderarzt oder kinderärztlichen Notdienst aufsuchen. Das kann im besten Fall Leben retten!

Schrei-Phasen gehen vorüber, auch wenn sie manchmal nur schwer zu ertragen sind. Es wird auf jeden Fall besser werden!

Hilfe in Anspruch nehmen

Probleme mit sogenannten Schreibabys sind mittlerweile so weit verbreitet, dass es nahezu in ganz Deutschland auf das Phänomen

Schreibaby spezialisierte Ambulanzen gibt, die den Eltern den Rücken stärken, um diese anstrengende Anfangsphase möglichst gelassen zu überstehen.

Nutzen Sie dieses Angebot! Wo Sie eine entsprechende Beratung in Ihrer Nähe finden, das erfahren Sie entweder im Internet (siehe hilfreiche Adressen) oder über ihre örtliche Familienbildungsstätte, den Kinderschutzbund und das Jugendamt.

Hilfreiche Adressen im Internet

www.trostreich.de

Interaktives Netzwerk Schreibabys mit Kontakt zu regionalen Beratungsstellen

www.emotionelle-erste-hilfe.org

EEH – Emotionale Erste Hilfe ist ein körperorientiertes Verfahren, welches in der Krisen- und Entwicklungsberatung sowie in der vorbeugenden Psychotherapie mit Eltern, Säuglingen und Kleinkindern eingesetzt wird. Auf der Webseite finden sich Kontaktdaten zu entsprechend ausgebildeten Beraterinnen in ganz Deutschland

www.gaimh.org

Gesellschaft zur Förderung der seelischen Gesundheit in der frühen Kindheit (GAIMH)

www.bke.de

Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V. – Der Fachverband für Erziehungs-, Familien- und Jugendberatung mit umfassendem Online-Beratungsangebot (Einzelberatung per Mail oder Telefon, Gruppenchat). Unter Angabe von Ortsname oder Postleitzahl kann zudem gezielt nach lokalen Beratungsangeboten vor Ort gesucht werden.

Mit freundlicher Unterstützung von:



Herausforderung Schreibaby



Hotline für Frühchen-Eltern

0800 - 875 877 0

kostenfreie Servicenummer

MO, DI, DO und FR
von 9 bis 13 Uhr
MI 16 bis 20 Uhr



Bundesverband
„Das frühgeborene Kind“ e.V.

Liebe Frühchen-Eltern,

Wenn sich abzeichnet, dass das Baby nach Wochen oder gar Monaten im Krankenhaus endlich nach Hause darf, dann mischt sich in die Vorfreude auf die gemeinsame Zeit zu Hause oft auch die Sorge vor der Übernahme der alleinigen Verantwortung für sein Wohlergehen.

Manche Frühchen reagieren anfangs irritiert auf die räumliche Umstellung von der bisher gewohnten Umgebung in der Klinik auf das häusliche Umfeld. Sie sind dann häufig unruhig, schreien viel, schlafen nur in kurzen Intervallen und lassen sich scheinbar durch nichts wirklich trösten.

Für betroffene Eltern ist das anhaltende Geschrei ihres Babys, das oft am späten Nachmittag beginnt, eine große Belastung. Sie haben das Gefühl, dass sie nicht in der Lage sind, das „Richtige“ zu tun, um ihr Kind zufriedenzustellen und zu beruhigen. Das verunsichert, stresst, strapaziert die Nerven und erschöpft in der Folge enorm.

Dauerhaftes Geschrei kann dazu führen, dass verzweifelte Eltern die Kontrolle verlieren und ihr Kind kurz heftig schütteln. Bereits wenige Sekunden des plötzlichen Kontrollverlustes reichen aus, um schwere Hirnverletzungen zu verursachen, denn die Halsmuskulatur von Babys ist noch zu schwach, um den Kopf zu stabilisieren. Beim Schütteln prallt das Gehirn daher ungebremst von innen gegen den Schädel. Daher gilt es möglichst umgehend kompetente Beratung in Anspruch zu nehmen, wenn Eltern sich durch das Verhalten des Babys zunehmend belastet fühlen.



Achtung! Schütteln ist lebensgefährlich!

Ist mein Baby ein sogenanntes Schreibaby?

Als Schreibaby werden Säuglinge bezeichnet, die

- an **3 Tagen** pro Woche
- über **mindestens 3 Stunden** schreien,
- und das **mindestens 3 Wochen** lang.

Für Eltern ist das enorm belastend.

Geht es nur uns so?

Das fragen sich verzweifelte Eltern immer wieder. Experten schätzen, dass ca. 25 Prozent aller Babys sogenannte Schreibabys sind. Die gute Nachricht ist, dass die Phase irgendwann vorbei geht. Bis dahin gilt es durchzuhalten.

Wie lang wird es dauern, bis die Phase vorbei ist?

Das kann leider niemand verbindlich vorhersagen. Erfahrungswerte zeigen jedoch, dass sich das Verhalten der meisten Kinder nach den ersten drei bis vier Monaten langsam zu normalisieren beginnt.

Warum ist mein Frühchen ein Schreibaby?

Experten gehen davon aus, dass die anfänglichen Turbulenzen rund um die zu frühe Geburt und die atypische Entwicklungsumgebung im Krankenhaus mitursächlich für dieses Verhalten sein könnten, das vergleichsweise häufig bei zu früh geborenen Babys auftritt. Abschließend geklärt sind die Ursachen für das anhaltende Schreien bisher allerdings nicht.

Lärm, der an den Nerven zehrt

Schreiende Babys können eine Lautstärke von bis zu 120 dB erreichen. Das entspricht in etwa einem Düsenjet oder einem Presslufthammer. Bereits ab 85 dB werden am Arbeitsplatz Lärmschutzmaßnahmen empfohlen.

Gut zu wissen

Ob Babys viel schreien oder nicht, hat nichts mit mangelnden Fähigkeiten als Eltern zu tun. Daher sind Selbstvorwürfe fehl am Platz. Beratung und Hilfe anzunehmen ist kein Ausdruck von Schwäche, sondern das Beste, was Eltern in herausfordernden Lebenssituationen machen können.

Darum schreien gesunde Babys

Babys können sich anfangs nur durch Schreien mitteilen. Das tun sie vor allem aus folgenden Gründen:

- Sie haben Hunger.
- Die Windel ist voll.
- Sie fühlen sich alleine und haben Angst.
- Ihnen ist langweilig.
- Sie sind müde.
- Sie suchen die körperliche Nähe der Mutter.

Was tun, wenn das Baby anhaltend schreit?

Zuerst sollten Eltern beim Kinderarzt abklären lassen, ob organische Ursachen der Grund für anhaltendes Gebrüll sind. Das ist Experten zufolge bei 5 bis 10 Prozent aller Schreikinder der Fall. Eine Kuhmilchweißunverträglichkeit führt neben häufigem Spucken und schlechter Gewichtszunahme beispielsweise oftmals zu vermehrter Unruhe und viel Geschrei. Manche Babys beruhigen sich, wenn sie eine feste Begrenzung spüren. Daher kann das sogenannte Pucken helfen, aber bitte nicht zu fest und zu lange.

Das kann hilfreich sein

- Ruhe bewahren, auch wenn es manchmal schwer fällt!
- Auf einen regelmäßigen Tagesablauf achten und feste Fütter-, Spiel- und Ruhephasen einführen. Das schafft schon bald vertraute Routine für das Baby und vermittelt Sicherheit.
- Weniger ist mehr. Schreibabys sind deutlich schneller von vielen Aktivitäten wie Babyschwimmen, Peking-Kurs, Krabbelgruppe oder Massagekurs überfordert. Daher lieber auf zu viel Programm verzichten.
- Reizarme Umgebung schaffen (abgedunkelter Raum, Telefon stumm schalten), damit das Baby besser zur Ruhe kommen kann.
- Viel Körperkontakt ermöglichen. Gerade Frühchen haben durch die Anfangszeit in der Klinik viel nachzuholen, was den natürlichen engen Körperkontakt zur Mutter betrifft.
- Auf eigene Auszeiten achten! Daher am besten auch dann immer eine Ruhepause einlegen, wenn das Baby schläft, selbst wenn die Bügelwäsche wartet oder die Küche mal dringend geputzt werden müsste. Das Auftanken der eigenen Reserven ist jetzt wichtiger!