

# WARUM SCHÜTTELN SO GEFÄHRLICH IST

Wenn Eltern für wenige Sekunden die Kontrolle über sich 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 Gefahr des Schüttelns.

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

# HIER GIBT'S HILFE

- Kinder- und Jugendärztinnen und -ärzte
- Hausärztinnen und -ärzte
- (Familien-)Hebammen
- Beratungsangebote für Eltern von Babys mit sogenannten Regulationsstörungen (wie z. B. Schreiambulanzen, Kinderkliniken, Sozialpädiatrische Zentren, Familienberatungsstellen)
- 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)  
in der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)  
in Kooperation mit dem Deutschen Jugendinstitut (DJI)  
[www.bzga.de](http://www.bzga.de), [www.fruehehilfen.de](http://www.fruehehilfen.de)  
Verantwortlich für den Inhalt: Dr. med. Heidrun Thaiss (BZgA)

Bündnis gegen  
Schütteltrauma 

Gefördert vom:



Träger:



Nationales Zentrum  
Frühe Hilfen 

In Kooperation mit:



Nationales Zentrum  
Frühe Hilfen 

**IHRE NERVEN  
LIEGEN BLANK?**

**Schütteln  
Sie niemals  
Ihr Baby!**

**Tipps für starke Eltern**

Bestellnummer: 16000535, [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)

Foto: Jun Kim

Foto: Leni Moretti

## 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
- schmusen 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.

## SO HALTEN SIE IHR BABY RICHTIG

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



Baby hochnehmen



Baby halten

## 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 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.