



Kanton Zürich  
Bildungsdirektion



**kjz**

# Mein Kind hört nicht auf zu schreien!



Gesundheit

0–1 Jahr

**In den ersten Lebenswochen steht Ihr Kind vor vielen neuen Aufgaben. Es muss unter anderem lernen, wie man trinkt, die Körpertemperatur reguliert und sich an einen Tag-Nacht-Rhythmus gewöhnen. Dies fällt einigen Kindern leichter als anderen. Babys, die viel schreien, brauchen oft mehr Unterstützung in dieser Zeit. Dies kann für Eltern sehr belastend sein. Es kann verunsichern oder wütend machen. Auch wenn Sie merken, dass Sie an Ihre Grenzen kommen: Schütteln Sie auf keinen Fall Ihr Kind!**

Babys schreien, wenn sie ...

- ... hungrig oder müde sind.
- ... neue Windeln brauchen.
- ... Ruhe benötigen.
- ... überreizt sind.
- ... die Stimme und die Nähe ihrer Eltern suchen.
- ... Unruhe und Stress in der Umgebung wahrnehmen.



**Ihr Kind schreit nie, um Sie zu ärgern.**

Im Durchschnitt schreien Babys zwei bis drei Stunden pro Tag, häufig in den Abendstunden. Manche Babys schreien besonders viel und lassen sich kaum beruhigen. Dies kann Eltern verunsichern und an ihre Grenzen bringen. Die folgenden Empfehlungen können Ihnen helfen.



## Wie können Sie Ihr Baby beruhigen und trösten?

Reagieren Sie zeitnah, wenn Ihr Kind schreit. So kann es ein Gefühl von Vertrauen und Sicherheit entwickeln. Dies bedeutet nicht, dass Sie Ihr Kind verwöhnen.

Um Ihr Kind zu beruhigen, kann das **gestufte Trösten** (nach T. Brazelton) helfen:

1. Reduzieren Sie Reize wie Licht und Geräusche.  
Beobachten Sie Ihr Kind.
2. Sprechen Sie leise mit ihm oder singen Sie ihm etwas vor.
3. Berühren Sie Ihr Kind sanft und führen Sie seine Händchen oder Beine zur Körpermitte.
4. Nehmen Sie Ihr Kind auf den Arm, schaukeln Sie es sanft.
5. Geben Sie Ihrem Kind etwas zu trinken (stillen oder Babyflasche) oder den Nuggi.
6. Atmen Sie tief in den Bauch, dass entspannt Ihren Körper und überträgt sich auf das Kind.

Versuchen Sie jede Stufe 2 Minuten beizubehalten, auch wenn sich Ihr Kind nicht sofort beruhigt. Wechseln Sie erst danach zur nächsten Stufe. **Wenig und langsam hilft oft mehr, als schnell und viel.**

### Was zudem helfen kann

- Ein regelmässiger Alltag unterstützt Ihr Kind, sich an den Schlaf-Wach-Rhythmus zu gewöhnen.
- Legen Sie Ihr Kind hin, wenn Sie merken, dass es müde wird. In den ersten Lebenswochen ist dies meist nach 1 bis 1.5 Stunden Wachzeit der Fall. So vermeiden Sie, dass Ihr Kind übermüdet ist.
- Ein Spaziergang in den kritischen Stunden kann hilfreich sein, um Ihr Kind zu beruhigen.

Auch wenn es schwerfällt: **Je ruhiger Sie sind, desto besser kann es einem Kind gelingen, sich zu beruhigen.** Organisieren Sie sich regelmässige Entlastung, damit Sie Zeit für sich haben.

## Wenn ihr Kind trotzdem weiterschreit

Es ist normal, dass Babys schreien. Verändert sich aber sein Schreien, ist es wichtig, dies zu beobachten und darauf zu reagieren.

Kontaktieren Sie Ihren/Ihre Mütter- und Väterberater/in oder Ihre Kinderärztin, Ihren Kinderarzt, wenn...

- ... Ihr Kind länger als üblich schreit.
- ... lauter als gewohnt schreit.
- ... einen kranken Eindruck macht.
- ... Sie das Schreien Ihres Babys ängstigt.

## Wenn Sie merken, dass Sie die Geduld verlieren

Bereits eine halbe Stunde schreien, in welcher nichts Wirkung zeigt, ist für Eltern frustrierend. Wenn Sie merken, dass das anhaltende Schreien Sie erschöpft oder wütend macht und Sie an Ihre Grenzen kommen, können diese Tipps helfen:

1. Legen Sie Ihr Kind an einen sicheren Ort, zum Beispiel ins Gitterbett oder auf den Boden und verlassen Sie den Raum.
2. Atmen Sie ein paar Mal tief durch.
3. Schauen Sie alle paar Minuten nach Ihrem Kind.
4. Holen Sie sich Unterstützung.
5. Kontaktieren Sie Ihren/Ihre Mütter- und Väterberater/in.



**Schütteln Sie auf keinen Fall Ihr Kind!**

## Schütteln ist gefährlich!

Babys können ihren Kopf noch nicht selber halten, der Kopf schlägt vor und zurück, wenn sie geschüttelt werden. Dadurch können innere Blutungen im Gehirn entstehen. Die Folgen sind Schädel- und Hirnverletzungen, die zu schweren Behinderungen oder sogar zum Tode führen können. Schon abrupte Bewegungen ohne Halten des Kopfes oder das Hochwerfen des Kindes sind gefährlich.

Vergewissern Sie sich, dass alle Betreuungspersonen Ihres Kindes über die Gefährlichkeit des Schüttelns Bescheid wissen.

Wenn Sie Unterstützung benötigen, kontaktieren Sie ein

**Kinder- und Jugendhilfezentrum (kjz):**

[www.kjz.zh.ch](http://www.kjz.zh.ch)

Der Elternnotruf bietet zudem 24 Stunden Hilfe und Beratung unter anderem zu Schreibabys:

[www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch) oder **Tel. 0848 35 45 55**

## Zusätzliche Informationen (Auswahl)

Weitere Themen rund ums Baby und Kleinkind finden Sie im Online-Magazin «Fürs Leben gut».

[www.fuerslebengut.ch/kjz-ratgeber](http://www.fuerslebengut.ch/kjz-ratgeber)

### **Wir unterstützen Sie.**

Die Kinder- und Jugendhilfezentren (kjz) beraten Eltern bei Fragen zur Erziehung und Entwicklung ihrer Kinder und zum Familienalltag.

[www.zh.ch/kjz](http://www.zh.ch/kjz)

