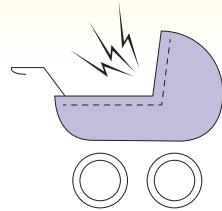




BITTE NICHT SCHÜTTELN!

**Warum Sie ein Baby niemals schütteln
sollten – und was Sie stattdessen tun
können.**

1 WARUM SCHREIT EIN BABY?



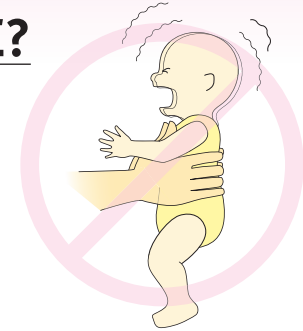
Baby-Schreien hat nichts damit zu tun, dass das Baby Sie nicht mag. Babys können noch nicht sprechen.

Bis zu drei Stunden Schreien mit Unterbrechungen am Tag sind völlig normal. Dabei sind sie so laut wie eine Alarmanlage.

Das kann ganz schön nerven. Doch lassen Sie ein Baby nicht einfach schreien. Es bekommt dann große Angst.

Um heraus zu finden, warum es schreit, wie Sie es beruhigen und was Sie noch tun können, helfen Ihnen die folgenden Tipps.

2 WAS KANN PASSIEREN, WENN ICH EIN BABY SCHÜTTLE?

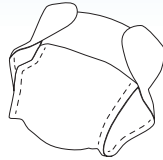


Ein Baby kann seinen großen Kopf noch nicht von alleine halten, weil die Nackenmuskulatur noch nicht kräftig genug ist. Schwere Schäden können die Folge sein, wenn der Kopf heftig und unkontrolliert bewegt wird:

- › Das Gehirn wird extremen Kräften ausgesetzt. Dadurch kann es zu Einrissen und inneren Blutungen kommen.
- › Das Rückenmark wird extrem überdehnt. Nervenbahnen können geschädigt werden.
- › Das Baby kann eine körperliche und geistige Behinderung davon tragen.
- › Es kann für immer erblinden oder erblinden.
- › Es kann einen Atemstillstand erleiden und sterben.
- › Schütteln von Babys und Kleinkindern ist körperliche Gewalt.

! Schütteln Sie ein Baby oder Kleinkind niemals, nicht einmal 1 Sekunde lang!

3 WAS KANN DEM BABY FEHLEN, WENN ES SCHREIT?



Ein Baby kann schreien, weil:

- › es hungrig ist,
- › es eine volle Windel hat,
- › ihm zu kalt oder zu heiß ist,
- › ein neuer Zahn wächst,
- › es Ihre Stimme hören und Sie sehen will,
- › es Körpernähe braucht,
- › es seine Ruhe haben will,
- › es müde ist aber nicht einschlafen kann,
- › es krank oder verspannt ist oder Blähungen hat.

! Es kann eine Weile dauern, bis Sie herausgefunden haben, warum das Baby genau schreit. Nur die Ruhe! Atmen Sie tief durch.

Wenn das Baby krank wirkt, wenden Sie sich an einen Kinderarzt!

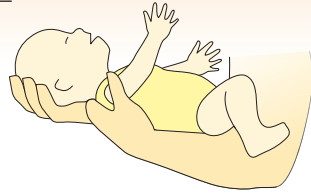
4 WIE BERUHIGE ICH EIN BABY?



- › Geben Sie ihm zu trinken – aber nur Babynahrung oder Wasser.
- › Wiegen Sie es sanft in Ihren Armen oder gehen mit ihm herum.
- › Sprechen, singen oder summen Sie leise.
- › Bieten Sie ihm einen Schnuller an – aber ohne Druck.
- › Klimpern Sie mit dem Schlüsselbund oder schlagen einen Löffel an ein Glas.
- › Massieren Sie seinen Bauch oder Rücken.
- › Nehmen Sie das Baby mit auf einen Spaziergang. Frische Luft macht müde.

! Wenn das Baby sehr lange schreit: Schreiben Sie auf, was Sie alles versuchen. Das hilft dem Kinderarzt, die genauen Gründe für das Baby-Schreien zu finden.

5 WIE KANN ICH EIN BABY HALTEN?

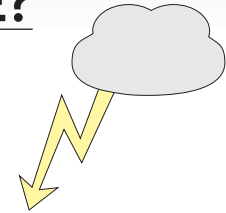


Gleich, wie Sie ein Baby tragen, Sie müssen seinen Kopf stützen. Und das geht so:

- › Mit einer Hand unterstützen sie den Po, drücken das Baby leicht an sich und halten mit der anderen den Kopf.
- › Es kann über Ihre Schulter blicken, wenn Sie es sanft an die Brust drücken.
- › Sie können es auf Ihren Bauch legen.
- › Es kann der Länge nach auf ihren angewinkelten Armen liegen. So kann es Sie sehen und anlächeln.
- › Oder tragen Sie es in einem Tragetuch.

! Hebammen zeigen Ihnen gerne viele Möglichkeiten, wie Sie ein Baby sicher halten.

6 WAS KANN ICH TUN, WENN ICH DIE GEDULD VERLIERE?



Babygeschrei kann wütend machen und zur Verzweiflung treiben. Das können Sie dann tun:

- › Legen Sie das Baby an einem sicheren Ort ab und gehen Sie aus dem Zimmer.
- › Treten Sie gegen einen Stuhl.
- › Werfen Sie ein Telefonbuch oder einen Teller gegen die Wand.
- › Stampfen Sie mit dem Fuß auf oder schreien Sie Ihre Wut ins Kopfkissen.
- › Laufen Sie ums Haus oder gehen Sie duschen.
- › Setzen Sie Kopfhörer auf und hören laute Musik.
- › Rufen Sie Ihre Hebamme oder eine Vertrauensperson an.

! Sprechen Sie über Ihre Not oder Sorgen mit anderen!