

Was tun, wenn Babys ständig schreien?

Alle Babys schreien in den ersten Lebensmonaten, die einen mehr, die anderen weniger. Wenn Babys jedoch wochenlang zwei Stunden oder mehr am Tag schreien, kann das für Eltern zur echten Belastungsprobe werden. Die Kinderärztinnen Dr. med. Katrin Fiebiger und Barbara Holzmann vom Kinderkompetenzzentrum am Hamburger Universitätsklinikum Eppendorf erklären, warum Babys so viel schreien und was hilflose und entnervte Eltern tun können.

Warum Babys schreien

Häufig wissen Eltern nicht, dass es im ersten Lebensjahr eines Babys eine besondere Schreiphase gibt. In dieser Zeit lernt der Säugling in einem Anpassungs- und Reifungsprozess und mit der Unterstützung seiner Betreuungspersonen Schlaf- und Wachzustände, Hunger und Sättigung zu regulieren. Es ist also völlig normal, dass in den ersten Monaten auch gesunde Säuglinge im Durchschnitt zwei bis drei Stunden täglich weinen, vor allem in den Abendstunden.

Babys können schreien, weil sie

- müde oder hungrig sind.
- schwitzen oder frieren.
- eine neue Windel brauchen
- Ruhe brauchen.
- die Nähe zu Mutter oder Vater suchen und schmusen möchten.

Doch in manchen Fällen haben Eltern bereits alles unternommen, also das Kind gefüttert, gewickelt, hin und her gewiegt, getröstet, und dennoch schreit es ununterbrochen weiter. Das anhaltende Schreien kann Eltern und Betreuer, vor allem, wenn diese allein mit dem Kind sind, überfordern und aggressiv stimmen. Und sogar dazu führen, dass diese eine negative Einstellung ihrem Kind gegenüber entwickeln. Die beiden Kinderärztinnen Dr. Katrin Fiebiger und Barbara Holzmann vom Kinderkompetenzzentrum am UKE geben Tipps, was Eltern dann tun können.

Tipps der Kinderärztinnen Dr. Katrin Fiebiger und Barbara Holzmann Kinderkompetenzzentrum am UKE

- Das Wichtigste in einer Überforderungssituation mit einem schreienden Baby ist es, sich erst einmal dessen bewusst zu werden und bereit zu sein, Hilfe überhaupt anzunehmen.
- Um den Kopf wieder frei zu bekommen, kann man das Baby jemanden Drittes überlassen. Hilfe kann es innerhalb der Familie, bei Nachbarn oder im Freundeskreis geben.
- Ratsam ist es, sich in der Betreuung mit dem Partner oder anderen vertrauten Personen abzuwechseln, damit jeder Elternteil Ruhephasen für sich hat.
- Auch wenn es schwer fällt: Je ruhiger Eltern bleiben, desto besser kann sich auch das Kind entspannen.
- Darüber hinaus können Eltern sich an die entsprechenden Beratungsstellen wenden, um an den eigenen Ressourcen zu arbeiten und zu lernen, das Kind beruhigen zu können bzw. solche Situationen besser ertragen zu können.

API Kinder- und Jugendstiftung

- Einige Anregungen finden Eltern in Broschüren und Ratgebern, die standardmäßig in Geburtskliniken und bei Kinderärzten ausliegen.
- Bei vielen, gerade jungen Eltern schwingt besonders meist eine Art „Versageraspekt“ mit.
- In Situationen von Wut und Verzweiflung, also im Notfall, ermutigen wir Eltern dazu, ihr Kind in sein Bett oder Kinderwagen zu legen und einfach mal schnell und kurz die Wohnung zu verlassen. Es ist wichtig, dass die jeweilige betreuende Person sich dem Geräusch nicht mehr länger machtlos ausgeliefert fühlt und diese das Schreien einfach mal kurz nicht mehr hört.

Kostenlose Beratungsangebote nutzen

Kostenlose Beratungsangebote bietet die Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V. (BKE). Wer sich um sein Kind sorgt oder sich überfordert oder manchmal sogar hilflos fühlt – die speziell ausgebildeten Beraterinnen und Berater der BKE e.V. wissen, vor welchen Herausforderungen Eltern stehen und unterstützen sie, Lösungen zu finden. Zu finden unter www.bke.elternberatung.de

Kostenlose Telefon- und Onlineberatung für Eltern
„Nummer gegen Kummer“: 0800 111 0550.

www.elternsein.info

Schreiambulanzen finden Eltern und Betreuer unter: www.schreibaby.de/adressen-fuer-eltern-von-schreibabys/

Weitere Infos finden Eltern auch unter: www.trostreich.de

Weitere Beratungsangebote für Eltern von Schreibabys und Babys mit sogenannten Regulationsstörungen gibt es bei:

- Kinder- und Jugendärzten
- Hausärzten
- (Familien-)Hebammen
- Kinderkliniken, Sozialpädiatrische Zentren, Familienberatungsstellen

Direktkontakt

API Kinder- und Jugendstiftung
Große Theaterstraße 42
20354 Hamburg
info@api-stiftung.de
www.api-stiftung.de

Pressekontakt

Loerke Kommunikation GmbH
Marxsenweg 18
22605 Hamburg
Telefon 040 / 30 99 799-0
info@loerke-pr.com
www.loerke-pr.com