

Exzessives Schreien beim Baby

Wenn das Schreien zur Belastung wird



FAMILIEN
MEDIZIN
IN TARP

Was ist exzessives Schreien?

Alle Babys schreien – das ist völlig normal und ihre wichtigste Art der Kommunikation. Von exzessivem Schreien sprechen wir, wenn Ihr Baby:

- mindestens 3 Stunden am Tag schreit
- an mehr als 3 Tagen in der Woche
- über mehr als 3 Wochen (sogenannte "3er-Regel")

Etwa 15–20 % aller Säuglinge sind davon betroffen. Das Schreien erreicht meist seinen Höhepunkt im 2. Lebensmonat und bessert sich oft nach dem 3.–4. Monat deutlich.

Typische Merkmale von Schreibabys

- Schreien besonders abends/nachts
- Schwer zu beruhigen trotz aller Bemühungen
- Schlafen am Tag sehr wenig
- Schnell überreizt durch Umgebungsreize
- Angezogene Beine, verkrampfte Haltung
- Rotes, schmerzverzerrtes Gesicht

Was können Sie tun?

Beruhigungsstrategien

- Pucken: Festes, aber nicht zu straffes Einwickeln
- Rhythmische Bewegungen: Sanftes Wiegen, Schaukeln
- Weißes Rauschen: Föhn, Staubsauger, spezielle Apps
- Körperkontakt: Tragen im Tragetuch oder auf dem Arm
- Dimmeres Licht: Reizarme Umgebung schaffen
- Regelmäßige Routinen: Feste Tagesabläufe

Sie sind nicht schuld!

Wichtig zu wissen: Exzessives Schreien liegt NICHT an Ihnen als Eltern! Es ist keine Folge von:

- Schlechter Erziehung
- Mangelnder Liebe oder Zuwendung
- Falscher Pflege
- Stress in der Schwangerschaft

Warnsignale bei sich selbst beachten

- Wut oder Aggressionen gegenüber dem Baby
- Gedanken, das Baby zu schütteln
- Völlige Erschöpfung und Hilflosigkeit

Bei solchen Gefühlen: Baby sicher ablegen und kurz den Raum verlassen!

Wann zum Arzt?

Wenden Sie sich an uns, wenn:

- Das Schreien plötzlich anders klingt (schriller, monotoner)
- Fieber, Erbrechen oder andere Krankheitszeichen auftreten
- Sie als Eltern stark belastet sind
- Das Schreien nach dem 6. Lebensmonat nicht besser wird

Notfallplan für akute Überforderung

Wenn Sie nicht mehr können:

1. Baby sicher ablegen (Bett, Boden)
2. Raum kurz verlassen
3. Tief durchatmen
4. Hilfe rufen (Partner, Familie, Freunde)
5. Professionelle Hilfe bei wiederholter Überforderung

Professionelle Hilfe

- Hebamme oder Familienhebamme
- Frühe Hilfen (Schutzengel Flensburg e.V.)
- Kinderarzt/Kinderärztin
- Schreiambulanz
- Weitere Erziehungsberatungsstellen

Digitale Unterstützung

Baby Comfort Guide (kostenlos)

- Beruhigungstechniken und Videos
- Notfallplan für Krisensituationen
- Verfügbar in App Stores

- Sie machen nichts falsch – Schreibabys sind nicht Ihre Schuld
- Es wird besser – Die meisten Babys beruhigen sich nach 3–4 Monaten
- Holen Sie sich Hilfe – Sie müssen das nicht allein schaffen
- Sorgen Sie für sich – Nur entspannte Eltern können ihr Baby beruhigen