



Normal, dass Babys weinen?

Infos und Tipps für den
Alltag mit einem Baby

MEDIENINHABER: Gesundheit Österreich GmbH, Nationales Zentrum Frühe Hilfen. Erstellt vom Nationalen Zentrum Frühe Hilfen in Kooperation mit Fachleuten aus den Bereichen Elternbildung, Eltern-Kind-Zentren, Frühe Hilfen, Kinder- und Jugendanwaltschaft, Kinder- und Jugendhilfe, Kindermedizin und Kinderschutz. Im Auftrag des damaligen Bundesministeriums für Gesundheit, Pflege, Soziales und Konsumentenschutz, finanziert aus Vorsorgemitteln der Bundesgesundheitsagentur. Wien 2021 (Aktualisierung: Oktober 2025)

Grafik: Katrin Pfleger; Fotocredits: © NZFH.at, Bruckmüller

Hersteller: Print Alliance HAV Produktions GmbH, 2540 Bad Vöslau

ANDERS ALS GEDACHT

Sie haben sich so auf Ihr Baby gefreut und jetzt ist vielleicht Einiges anders als erwartet. Ihr Baby weint und weint. Dabei fehlt ihm nichts und es ist gesund.

Sie sind damit nicht alleine. Es ist Teil der gesunden Entwicklung eines Säuglings, dass es Phasen mit häufigem Weinen gibt, das dann oft auch als Schreien wahrgenommen wird.

Doch obwohl dies phasenweise fast alle Eltern von Neugeborenen betrifft, ist es auch normal, in diesen Phasen ratlos und überfordert zu sein.



Sind Sie manchmal nahe dran, die Nerven zu verlieren?

Bleiben Sie trotzdem ruhig! Ihr Baby kann nichts dafür, dass es so viel weint. Und Sie sind keine schlechte Mutter / kein schlechter Vater, weil Ihr Baby weint oder schreit.

Das Weinen und Schreien Ihres Säuglings bedeutet nicht, dass Sie etwas falsch machen.

Ihr Kind kann sich einfach noch nicht anders ausdrücken.

WARUM BABYS WEINEN UND SCHREIEN

Alle Babys weinen in den ersten Lebensmonaten, die einen mehr, die anderen weniger. Babys müssen sich in den ersten Monaten noch an die neue Umgebung gewöhnen. Manche Babys verarbeiten durch das Schreien die Geburt, die auch für Babys oft sehr anstrengend ist.

Viele Babys werden nach den ersten Lebenswochen unruhiger. Sie sind dann wacher, aufmerksamer und beginnen immer intensiver wahrzunehmen. Manche Babys werden davon regelrecht überflutet und reagieren darauf mit Schreien. Auch langes und häufiges Weinen 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 sie etwas brauchen.

Babys weinen bzw. schreien, wenn sie

- Müde oder hungrig sind
- Schwitzen oder frieren
- Eine neue Windel brauchen
- Geburt oder Schwangerschaft verarbeiten (müssen)
- Von Reizen überflutet sind
- Ruhe brauchen
- Die Nähe zu Mutter oder Vater suchen
- Kuscheln möchten
- Und, und, und



Gut zu wissen:

Diese Phase geht auch wieder vorbei. Oft wird es schon ab dem 4. Monat weniger.

DAS KANN HELFEN

Sie haben Ihr Kind gewickelt und gefüttert und es weint immer noch?

Probieren Sie in Ruhe Folgendes aus:

- Schaukeln Sie Ihr Baby sanft auf dem Arm
- Singen Sie ein Lied, sprechen Sie zu dem Baby mit ruhiger Stimme oder sorgen Sie für beruhigende Hintergrundgeräusche (schhschsch, summen, Föhn etc.)
- Massieren Sie dem Baby sanft Bauch und Rücken
- Gehen Sie mit dem Baby spazieren
- Wechseln Sie sich mit einer anderen Bezugsperson ab

Auch Säuglinge haben ihre eigene Persönlichkeit und Bedürfnisse.

Manche Babys lieben Bewegung und lassen sich im Tragetuch wunderbar beruhigen, andere wollen ganz ruhig gehalten werden. Manche brauchen viel Körperkontakt, andere liegen lieber alleine. Manche entspannen sich bei Hintergrundgeräuschen (Singen, Radio, Gespräche etc.), andere brauchen absolute Stille.



Versuchen Sie herauszufinden, was Ihr Baby braucht bzw. Ihrem Baby am besten hilft.

IHR BABY WEINT WEITER?

Versuchen Sie möglichst ruhig zu bleiben. Auch wenn das in dieser Situation sehr schwierig erscheint: Ein sanftes Vorgehen, ohne Hektik, hilft dem Kind dabei, sich zu beruhigen.

Manche Babys weinen oder schreien auch ohne ersichtlichen Grund.

Ihr Baby weint jedenfalls nie, um Sie zu ärgern!

Es ist oft sehr frustrierend, wenn es nicht gelingt, ein Baby zu beruhigen. Aber auch wenn es schwerfällt: Je ruhiger Sie bleiben, desto besser kann sich auch Ihr Kind entspannen.

Wenn Sie die Möglichkeit dazu haben, wechseln Sie sich in der Betreuung ab, damit Sie Ruhephasen für sich haben. Ein schreiendes Kind erfordert auch, sich als Eltern oder mit Hilfe anderer Bezugspersonen gegenseitig zu entlasten. Nehmen Sie Unterstützung aus Ihrem Umfeld an, damit Sie sich etwas erholen und neue Kraft tanken können.

WENN DAS WEINEN UND SCHREIEN ZUR BELASTUNG WIRD

Das unstillbare Weinen oder Schreien eines Babys kann Eltern sehr belasten, gerade wenn alle Versuche scheitern, das Baby zu beruhigen. Es kommt vielleicht vor, dass Sie dann verzweifelt oder auch wütend sind.

Das Weinen bzw. Schreien Ihres Kindes stresst Sie? Denken Sie daran:

Ihr Baby schreit nicht, um Sie zu ärgern. Es kann nichts dafür, dass es schreit.

Manchmal ist es schwer zu verstehen, warum ein Baby schreit. Versuchen Sie, sich einmal in Ihr Baby hineinzuversetzen – wie muss es sein, wenn man keine gemeinsame Sprache hat, mit der man sich mitteilen kann?

Schütteln Sie niemals Ihr Baby!

Halten Sie Ihrem Baby niemals den Mund zu!

Wenden Sie niemals Gewalt gegenüber Ihrem Baby an, um es „zu bestrafen“!

Damit können Sie Ihrem Baby bleibende Schäden zufügen.

Wenn Babys längere Zeit immer wieder schreien und nicht zu beruhigen sind, holen Sie sich professionelle Unterstützung.

Es gibt spezifische Methoden zum Beruhigen und Trösten eines Babys, die Ihnen eine Fachkraft erklären und zeigen kann.

WAS SIE BERUHIGT, HILFT AUCH IHREM BABY

Überlegen Sie, wie es Ihnen selbst gelingen kann, sich in einer belastenden Situation zu beruhigen.

Es gibt dafür unterschiedlichen Methoden und Strategien:

- Manchen Menschen hilft es, den Wasserhahn aufzudrehen und dem rauschenden Wasser zu lauschen.
- Anderen hilft Bewegung, z. B. sich mal gut durchstrecken oder eine Runde spazieren gehen.
- Manche zählen langsam von 30 runter und versuchen, dabei tief zu atmen.
- Nachbarn oder Verwandte können entlastend sein und als Betreuungsperson einspringen, damit man z. B. auch mal was allein für sich tun kann.



Bitte beachten Sie aber, dass Ihre Aufmerksamkeit für das Baby nicht beeinträchtigt wird (z. B. durch Alkohol).

Was hilft Ihnen?

Probieren Sie Verschiedenes aus, das Ihnen gut tut und Ihrem Baby nicht schadet. Machen Sie sich eine Liste an Dingen mit einer Auswahl von Aktivitäten. Greifen Sie darauf zurück, wenn das Schreien Ihres Babys zur Belastung wird.

STARK SEIN – KONTROLLE BEHALTEN

Sie merken, dass Sie nahe daran sind, die Beherrschung zu 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 (aber bleiben Sie in der Nähe).
3. Atmen Sie durch.
Zählen Sie beim Ein- und Ausatmen immer bis 4.
4. Schauen Sie alle paar Minuten nach Ihrem Kind.
5. Holen Sie sich, wenn nötig unbedingt rechtzeitig Hilfe und Unterstützung.

Dies hilft Ihnen, wieder etwas zur Ruhe zu kommen und schadet Ihrem Kind nicht.

Es ist viel besser, das Kind ein paar Minuten an einem sicheren Ort alleine zu lassen, als die Nerven zu verlieren.



Schütteln Sie niemals Ihr Baby!

Halten Sie Ihrem Baby niemals den Mund zu!

Wenden Sie niemals Gewalt gegenüber Ihrem Baby an, um es „zu bestrafen“!

Damit können Sie Ihrem Baby BLEIBENDE SCHÄDEN zufügen.

WARUM SCHÜTTELN UND MUND ZUHALTEN SO GEFÄHRLICH IST

Wenn Eltern für wenige Sekunden die Kontrolle 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 sind bei ca. 75 % der überlebenden Kinder die Folge. Zwischen 10 und 30 Prozent der Kinder sterben sogar.

Das heftige Zurückwerfen auf ein Bett oder in den Kinderwagen kann ebenfalls Verletzungen zur Folge haben und das Baby nachhaltig erschrecken. Auch einem Baby den Mund zuzuhalten ist gefährlich. Der Säugling bekommt zu wenig Sauerstoff und kann ersticken.

Informieren Sie auch den Partner / die Partnerin, die Großeltern, Nachbarn und Babysitter über die Gefahren des Schüttelns und Mundzuhaltens.

**Sollten Sie die Beherrschung verloren haben:
Rufen Sie sofort die Rettung (144) oder bringen Sie Ihr
Kind sofort zur nächsten Klinik!**

*SO HALTEN SIE IHR BABY RICHTIG

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

Baby hochnehmen



Baby halten



Quelle: www.kindergesundheit-info.de

HIER GIBT'S HILFE UND UNTERSTÜTZUNG, WENN DAS WEINEN ODER SCHREIEN IHRES BABYS ZUR BELASTUNG WIRD

Es gibt eine Reihe von Fachleuten und Einrichtungen, die zur Unterstützung zur Verfügung stehen:

- Frühe Hilfen: www.fruehehilfen.at
- Elternberatung, Eltern-Kind-Zentren, Erziehungsberatung etc.
- Fachleute aus dem Gesundheitsbereich wie Kinderärztinnen und -ärzte, Hebammen, Hausärztinnen und -ärzte
- Schreiambulanzen, Kinderambulanzen in den Spitälern
- (Spezialisierte) Psychologinnen/Psychologen und Psychotherapeutinnen/-therapeuten
- Kinderschutzzentren
- Kinder- und Jugendhilfe
- ... und viele mehr

Schauen Sie, was es in Ihrer Wohnumgebung gibt.

Auch Austausch mit anderen Eltern in Babygruppen etc. kann sehr hilfreich sein. Kurzvideos können dabei helfen, mit der Situation umzugehen.

Es gibt auch Ratgeber, und hilfreiche Bücher und Broschüren.

