

WENN SIE VOM WEINEN & SCHREIEN ÜBERFORDERT SIND: HOLEN SIE SICH HILFE

Es kann sein, dass Babys über eine längere Zeit oft weinen.

Wenn sich Ihr Baby nicht beruhigen lässt, holen Sie sich Hilfe.

Das ist gut für Sie und Ihr Baby.

Es gibt Methoden zum Beruhigen, die Ihnen eine Fach-Person zeigen kann.

HIER GIBT ES HILFE UND UNTERSTÜTZUNG

- Frühe Hilfen: www.fruehehilfen.at
- Eltern-Beratung und Eltern-Kind-Zentren
- Schrei-Ambulanzen
- Fach-Leute aus dem Gesundheits-Bereich wie Kinder-Ärztinnen und -Ärzte, Hebammen, Haus-Ärztinnen und -Ärzte
- Psychologinnen/Psychologen und
- Psycho-Therapeutinnen/-Therapeuten
- Kinder-Schutz-Zentren
- Frauen-Beratungs-Stellen und Männer-Beratungs-Stellen
- Kinder- und Jugend-Hilfe
- Telefonische Gesundheits-Beratung  1450

Nähere Informationen finden Sie hier:



KONTAKT



Nationales Zentrum
Frühe Hilfen (NZFH.at)

Stubenring 6, 1010 Wien

T: +43 1 515 61-0 | E: fruehehilfen@goeg.at



Dieses Dokument steht in mehreren Sprachen zur Verfügung.

Medieninhaber: Gesundheit Österreich GmbH/
Nationales Zentrum Frühe Hilfen (NZFH.at)
Grafik: Katrin Pflieger; Fotocredits: © NZFH.at, Bruckmüller
Hersteller: Print Alliance HAV Produktions GmbH,
2540 Bad Vöslau



 Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit,
Pflege und Konsumentenschutz

Das österreichische Programm der Frühen Hilfen wird durch Bund, Länder sowie Kranken- und Pensionsversicherungsträger finanziert.



Wenn Babys weinen: Wie beruhige ich mein Kind

ANDERS ALS ERWARTET

Sie haben sich so auf Ihr Baby gefreut.
Aber jetzt ist Einiges anders als erwartet.

Ihr Baby weint und weint.
Dabei fehlt ihm nichts. Es ist gesund.

Es ist normal, dass Babys weinen
und schreien.

Das betrifft fast alle Babys.

Es ist auch normal, dass Eltern
ratlos und überfordert sind.

Oder Sie machen sich Sorgen, dass sich andere
(z.B. Nachbarn) gestört fühlen.

Manchmal sind Sie vielleicht sogar nahe dran,
die Nerven zu verlieren.

Versuchen Sie, ruhig zu bleiben.

Ihr Baby kann nichts dafür, dass es so viel weint.
Weinen bedeutet nicht, dass Sie als Mutter oder
Vater etwas falsch machen.

Ihr Kind kann sich nur so ausdrücken.
Ihr Baby weint jedenfalls nie, um Sie zu ärgern.

Im 2. und 3. Lebens-Monat können gesunde
Babys 2–3 Stunden täglich weinen.
Das betrifft vor allem die Abend-Stunden.

Wenn Sie sich Sorgen machen, suchen Sie Ihre
Kinder-Ärztin / Ihren Kinder-Arzt auf.



DAS KANN HELFEN

Sie haben Ihr Baby gewickelt und gefüttert,
und es weint immer noch.

Versuchen Sie heraus zu finden,
was Ihrem Baby hilft.

- Manche Babys lieben **Bewegung**.
- Andere haben es gern, wenn ihre Eltern sie **ruhig** halten.
- Manche Babys brauchen viel **Körper-Kontakt**.
Andere **liegen** lieber **alleine**.
- Manche Babys entspannen sich bei **leisen Geräuschen** wie Singen, Radio oder Gesprächen. Andere brauchen es **ganz still**.
- Viele Babys wollen ihre „Grenzen“
spüren und beruhigen sich,
wenn sie z. B. **eng in eine Decke gewickelt** werden.



IHR BABY WEINT WEITER

Auch wenn es schwer fällt: Versuchen Sie weiter,
ruhig zu bleiben.

Ein sanftes Vorgehen hilft Ihrem Baby.

Je ruhiger Sie sind, desto besser kann sich Ihr
Baby entspannen.

Wechseln Sie sich wenn möglich in der Betreuung
ab. Dann kommen Sie auch einmal zur Ruhe.

So können Sie sich erholen und bekommen
neue Kraft.

Nehmen Sie Unterstützung (z. B. durch eine Fach-
Person) an.

STARK SEIN – KONTROLLE BEHALTEN

Wenn Sie merken, dass Sie die Nerven
verlieren, gehen Sie so vor.

1. Legen Sie Ihr Baby an einen sicheren Ort.
Das kann zum Beispiel das Gitter-Bett oder der
Boden sein.
Legen Sie ihr Baby immer behutsam ab und
stützen Sie den Kopf.
2. Verlassen Sie den Raum.
Aber bleiben Sie in der Nähe.
3. Atmen Sie durch.
4. Schauen Sie alle paar Minuten nach Ihrem Kind.
5. Holen Sie sich wenn nötig Unterstützung.

Das schadet Ihrem Kind nicht und hilft Ihnen,
wieder ruhig zu werden.

Schütteln Sie niemals Ihr Baby.

Halten Sie Ihrem Baby niemals den
Mund zu.

Wenden Sie niemals Gewalt an.

Damit können Sie Ihrem Baby sehr schaden.

Wenn Sie die Beherrschung verloren
haben, rufen Sie 144.

Oder bringen Sie Ihr Baby
sofort in die nächste Klinik.

