



Ratgeber Schreibaby

Alle Babys schreien gelegentlich – z. B., wenn die volle Windel sie stört, sie Hunger haben oder wenn sie sich aus anderen Gründen nicht wohl fühlen. Viele junge Säuglinge schreien aber auch ohne erklärbare Ursache und dies besonders häufig in den frühen Abendstunden. Diese Kinder, die ungewöhnlich viel schreien, werden auch als „Schreibabys“ bezeichnet.

Das übermäßige Schreien wird häufig „Dreimonatskolik“ genannt – ein irreführender Begriff, denn nur selten liegen tatsächlich Verdauungsstörungen vor.

Normales Babygeschrei – oder übermäßiges Schreien?

Übermäßiges Schreien („Dreimonatskoliken“, „Schreibaby“) ist gekennzeichnet durch:

- plötzlich auftretendes Schreien, oft unmittelbar aus scheinbarem Wohlbefinden heraus und ohne erkennbare Ursache,
- den Beginn dieses Schreiens in der Regel ab einem Alter von ca. 2 Wochen,
- Zunahme des Schreiens im Tagesverlauf, besonders ausgeprägt spätnachmittags und in der ersten Nachthälfte,
- Untröstlichkeit und lange Dauer der Unruhe- und Schreiattecken.

Dabei haben die Kinder häufig zusammengeballte Hände, angezogene Beine, ein gerötetes Gesicht, einen harten Bauch und Blähungen (die vom übermäßigen Schreien und nicht durch Verdauungsprobleme hervorgerufen werden).

Übermäßiges Schreien ist über die Dauer definiert:

Man spricht von einem Schreibaby, wenn Unruhe oder Schreien über mehr als 3 Stunden pro Tag, an mehr als 3 Tagen pro Woche, über mehr als 3 Wochen auftritt. Diese Zeitangaben sollten in der Praxis allerdings nur als grober Richtwert dienen.

Solch ein übermäßiges Schreien ist gar nicht so selten, denn es wird in den ersten drei Monaten bei jedem 8. bis 10. Säugling beobachtet. *Erfreulicherweise verschwindet dieses Schreien meist genauso wie es gekommen ist:* Bei 2/3 der betroffenen Kinder hört es bis zum 4. Monat auf und nur bei ganz wenigen dauert es auch noch im 6. Monat an.

Was können Sie tun?

- Beruhigungsmaßnahmen wie eine Spazierfahrt im Kinderwagen, ein warmes Bad, eine Bauchmassage, ein sanftes Schaukeln in einer Wiege etc.
- Anbieten eines Beruhigungssaugers.
- Bei manchen Kindern hilft es, die Fütterungstechnik zu verändern, z. B. das Kind während des Trinkens besonders häufig aufstoßen lassen.
- Bei Flaschenfütterung sollte eine probeweise Nahrungsumstellung nur nach Rücksprache mit der/m Kinder- und Jugendärztin/-arzt erfolgen.
- Sorgen Sie für eine komplett rauchfreie Umgebung.
- fester Rhythmus im Alltag → Rituale frühzeitig einführen
- Überreizung vermeiden → überschaubare Tagesabläufe, nicht zu viel Besuch

- Übermüdung des Kindes vermeiden → bei Müdigkeitszeichen, spätestens nach 1-2 Stunden Wachzeit Beruhigen und ggf. zum Schlafen bringen
- Bei Blähungen:
 - Bauchlage (nicht zum Schlafen!)
 - Dosierte Wärme z.B. mit einem Kirschkernkissen auf dem Bauch (Cave: Verbrennungsgefahr!)
 - Entspannende Bauchmassage im Uhrzeigersinn mit Kümmelsalbe
 - 1xtäglich Carum carvi comp. Zäpfchen („Kümmelzäpfchen“) von Wala für einige Tage

Hilfe bei einer/m Kinder- und Jugendärztin/-arzt sollten Sie suchen, wenn

- Ihr Kind nicht mehr an Gewicht zunimmt, es nicht trinken mag, es viel spuckt und dabei Schmerzäußerungen zeigt oder vermehrt den Rücken überstreckt,
- Sie sich hilflos, erschöpft oder überfordert fühlen,
- Sie merken, dass das Schreien Sie so wütend und verzweifelt macht, dass Sie Sorge haben, sich nicht mehr kontrollieren zu können.

Wenn Sie aber merken, dass Sie am Ende Ihrer Kräfte sind und die Belastung nicht länger aushalten können:

Bedenken Sie immer, dass Sie am Schreien des Kindes nicht schuld sind.

Wenden Sie sich an Ihre/n Kinder- und Jugendärztin/-arzt.

Holen Sie sich Hilfe des/der Partner/-in, von Freunden und Familie oder auch bei anderen betroffenen Eltern (Selbsthilfegruppen).

Schaffen Sie sich Freiräume und versuchen Sie, sich geregelte Pausen im hektischen Alltag einzuplanen: Sie müssen sich erholen und Energie auftanken.

Ihr Baby braucht eine ruhige und zufriedene Umgebung, um sich sicher und geborgen zu fühlen.