

# Was tun, wenn mein Baby schreit?

von Dr. med. Genn Kameda

**Nachts um 2 Uhr in der Kinderambulanz:** Eine völlig erschöpfte Familie stellt sich mit ihrem 6 Wochen alten Säugling vor, der seit Stunden mehr oder minder ununterbrochen schreien würde. Nun allerdings schläft er wohligh in seiner Trageschale. Nachdem eine organische Ursache ausgeschlossen wurde, beruhigt der Kinderarzt die verunsicherten Eltern ...

Das Schreien ist für ein neugeborenes Baby zunächst die einzige Möglichkeit, sich der Umwelt mitzuteilen. Die Gründe dafür können sehr vielfältig sein: Hunger, eine volle Windel oder auch Langeweile. Für jedes Baby ist Körperkontakt immens wichtig: Es möchte gehalten, getragen, gestreichelt und geknuddelt werden, dann fühlt es sich wohl. Kommt das Kind zu kurz, kann es lautstark protestieren. Außerdem kann natürlich auch schon ein Baby vor Schmerzen schreien, zum Beispiel sehr empört bei einer Impfung. Andere organische Ursachen (Nahrungsmittelintoleranz, gastroösophagealer Reflux etc.) sind glücklicherweise selten. Trotzdem sollte bei anhaltendem Schreien ohne ersichtlichen Grund ein Kinderarzt hinzugezogen werden.

Viele Kinder schreien auch, wenn sie müde sind und nicht zur Ruhe finden, wenn beispielsweise die Eltern die ersten Ermüdungszeichen nicht wahrgenommen haben. Wird das Baby durch erfolglose Einschlafversuche gar überstimuliert, kann es auch zum Schreien durch Überreizung kommen.

Auch äußere Reizüberflutung (ein volles Kaufhaus, Straßenlärm, Gedränge etc.) kann Schreien auslösen, schließlich sind Neugeborene noch nicht in der Lage, wie Erwachsene einzelne Reize auszublenden. Überhaupt kann alles Fremde, eine unvertraute Umgebung oder ständig neue Gesichter, für einen Säugling Stress bedeuten. Geübte Eltern oder Hebammen können oft an der Art des Schreiens hören, worum es sich handeln könnte: Zum Beispiel

ist ein Schmerzscrei oft eher schrill, während das Weinen bei Müdigkeit eher nach Jammern klingt.

**Hört mich denn keiner?** Was aber tun, wenn die Eltern keinen Grund für das Weinen ihres Babys erkennen können – vor allem am späten Nachmittag und in den frühen Abendstunden? Wir Kinderärzte sprechen dann vom sogenannten «unspezifischen Schreien», das meist bis zur sechsten Woche zu- und dann in den folgenden Wochen wieder abnimmt, bis es im Alter von drei Monaten meist ganz aufhört. Etwas anderes sind die sogenannten «Schreibabys», die wirklich exzessiv schreien – das heißt an mindestens drei Tagen in der Woche mehr als drei Stunden (und über mindestens drei Wochen hinweg). Bindungsstörungen der Eltern oder auch traumatische Erlebnisse sowie große Belastungen in der Schwangerschaft oder bei der Geburt können dabei eine wesentliche Rolle spielen. Zurück aber zum «unspezifischen Schreien», das die Eltern (verständlicherweise) oft sehr beunruhigt und verunsichert. Früher ging man davon aus, dass es sich dabei um Bauchkoliken (die sogenannten «Drei-Monats-Koliken») handelt, da das Baby beim Schreien aufstößt und der Bauch gebläht ist. Inzwischen nimmt man eher an, dass diese Symptome darauf zurückzuführen sind, dass das Kind beim Schreien Luft schluckt und am frühen Abend einfach überreizt und überstimuliert von den vielfältigen Eindrücken des Tages ist. Unsere westliche Kultur, in der es weniger Körperkontakt gibt und die Babys viel im eigenen Bettchen liegen, scheint dieses abendliche Schreien zusätzlich zu begünstigen.

**Hilfe für geplagte Eltern** Am wichtigsten ist es, die kindlichen Signale (Hunger, Müdigkeit, Überreizung) erkennen zu lernen, zum Beispiel unter Anleitung einer Hebamme. Außerdem sollte der Tag mit einem regelmäßigen Schlaf-Wach-Ess-Zyklus struk-



WELEDA



Foto: shalamov/Stock

turiert werden. Auch wenn das für die Eltern manchmal Verzicht bedeutet, zum Beispiel auf regelmäßiges abendliches Essengehen und Treffen mit Freunden mit dem Baby. Stattdessen ist es sehr wichtig, den Kindern regelmäßig (nicht nur in den Schreiperioden) durch das Tragen im Tuch am Körper körperliche Nähe zu geben. Diese Kinder brauchen noch verstärkt Geborgenheit und Halt! Daher mein Vorschlag: Tragen Sie Ihr Kind morgens (möglichst draußen in der Natur) und abends je drei Stunden. Sie werden merken, dass Ihr Kind beim Tragen ganz ruhig wird. Eine Wohltat für alle Beteiligten! Das bedrückende und stressige Gefühl, das Kind «schreie immer», geht zurück.

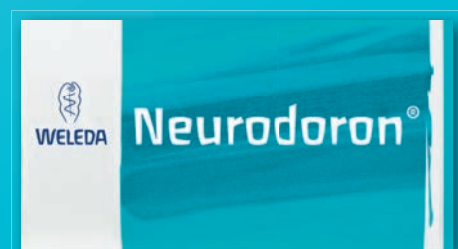
Sehr wichtig ist auch: Versuchen Sie, beim Kind Übermüdung zu vermeiden, die meist nach ein bis anderthalb Stunden Wachsein eintritt, und übersehen Sie nicht die ersten Müdigkeitszeichen (Gähnen etc.). Dabei sollten überstimulierende Beruhigungsstrategien vermieden werden: noch ein Kuschtier anbieten, Spieluhr aufziehen, gleichzeitig eine CD laufen lassen etc. Ruhig für das Kind «da» sein, es berühren – das hilft meist schon. Wenn das nicht ausreicht, kann man das Kind im Tuch wiegen und leise singen, sodass es die Stimme hört und Halt und Nähe erfährt.

Kinder in den ersten Monaten, die schwer zur Ruhe kommen, können auch gepuckt werden (fest eingewickelt, in spezielle Tücher oder «Puck-»Säcke). Warm sollte es auch sein (jedoch Überhitzung vermeiden!), denn ein frierendes Kind schläft nicht gut ein.

**Entlastung schaffen** Auf der psychosozialen Ebene hat es sich bewährt, die Mutter oder primäre Bezugsperson zu entlasten, um nicht in einen Teufelskreis von Schreien, Frustration und noch mehr Schreien zu geraten. Bei ausgeprägten Problemen gibt es weitere Möglichkeiten: Hilfe bei einer Schreiambulanz suchen oder Familienhilfe beantragen, wenn die Situation dauerhaft unerträglich ist. Sollte es nach eingehender Beratung zu keiner Besserung kommen (was glücklicherweise sehr selten ist) oder bestehen bei den Eltern psychische Probleme (wie zum Beispiel postnatale Depressionen), kann sogar eine Eltern-Säuglings-Psychotherapie sinnvoll sein. Aber das sind zum Glück Einzelfälle. Versuchen Sie zunächst einmal, auf die Qualität der seelischen und körperlichen Nähe zwischen Mutter/Vater und Kind zu achten und diesen Prozess bewusst zu gestalten. Damit erreichen Sie in der Regel schon viel. Und seien Sie zuversichtlich! Ein Baby weint nicht nur, irgendwann wird es lachen! Freuen Sie sich über das Lachen Ihres Babys und lachen Sie herzlich mit! ■

**Dr. med. Genn Kameda** ist Kinderarzt und Onkologe. Von 2007 bis 2012 war er als Oberarzt in der Abteilung für Kinder- und Jugendmedizin am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke tätig. Seit 2013 ist er als Kinderarzt mit eigener Praxis in Düsseldorf ([www.kinderarztpraxis-kameda.de](http://www.kinderarztpraxis-kameda.de)) niedergelassen.

## Innere Stärke gewinnen. Tag für Tag.



### Natürliche Wirksamkeit bei Stress & Erschöpfung

- Stärkt die Nerven
- Gibt innere Ruhe
- Körperlich und seelisch stabilisierend

[weleda.de](http://weleda.de) | [facebook.com/weleda](https://facebook.com/weleda)

Im Einklang mit Mensch und Natur  
Seit 1921

**Neurodoron®** Tabletten, **Warnhinweis:** Enthält Lactose und Weizenstärke – Packungsbeilage beachten. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Harmonisierung und Stabilisierung des Wesensgliedergefüges bei nervöser Erschöpfung und Stoffwechselschwäche, z. B. Nervosität, Angst- und Unruhezustände, depressive Verstimmung, Rekonvaleszenz, Kopfschmerzen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Weleda AG, Schwäbisch Gmünd**