

**Erste-Hilfe-Tipps gegen  
das Schreien**

**Betroffene Eltern verraten  
Geheimtipps im Interview**

**Top 100 Schreiambulanzen  
in ganz Deutschland**



# **Warum schreit mein Baby?**

**Schreibaby-Ratgeber**

# Inhalt

Endlich – Das Baby ist da.....	4
Schreibbaby: die Symptome.....	6
Mögliche Ursachen .....	9
Sind es vielleicht Bauchschmerzen? .....	10
Hat es Hunger? .....	10
Oder ein wunder Po? .....	11
Sind es die Zähne?.....	11
Eine Allergie? .....	12
Hat es einen Wachstumsschub? .....	12
Eine Krankheit? .....	12
Friert mein Baby?.....	13
Schreien lassen oder nicht?.....	14
Was kann man tun, um dem Baby zu helfen?.....	18
Tragen.....	18
Pucken .....	20
Wiegen oder schaukeln .....	23
Wärme .....	23
Monotone Geräusche .....	24
Hautkontakt .....	24
Singen .....	24
Fliegergriff .....	25

Autofahren .....	25
Wichtig: der Rhythmus!.....	26
Goldene Regel: Selber ruhig bleiben! .....	26
Weniger ist mehr! .....	27
Tagebuch führen .....	27
Ein paar erste Hilfe Tipps beim Schreien .....	28
Was Eltern bei Schreibabys beherzigen sollten .....	30
Wann zum Arzt? .....	34
Was passiert in der Schreiambulanz? .....	35
Eltern-Interviews.....	37
Juliane, 30 .....	37
Anna, 29.....	40
Jasmin, 32 .....	42
Julia, 23.....	44
Miriam, 24.....	45
Patricia, 26 .....	47
Vanessa, 27 .....	48
Daniela, 39 .....	50
Liste mit Schreiambulanzen in ganz Deutschland .....	52
Impressum .....	80

# Endlich – das Baby ist da

Es gibt nichts sicherlich nichts Schöneres, als nach neun langen Monaten des Wartens endlich das Neugeborene in den Armen zu halten. Dass es mit einem Baby ein wenig anstrengend werden kann, ist wohl allen Eltern klar. Schwierig wird es dann, wenn der Nachwuchs ohne Unterlass schreit und die Nerven der Eltern irgendwann blank liegen. Denn so hat man sich das Elternsein sicher nicht vorgestellt.

Die Windel ist gewechselt, gestillt wurde auch schon mehrfach, Müdigkeit kann es eigentlich nicht sein, es friert nicht und dennoch: Das Baby schreit und schreit, die Eltern gehen auf dem Zahnfleisch. Vor allem, wenn es nachts um den wohlverdienten Schlaf geht, kann es ausgesprochen anstrengend sein. Eigentlich ist klar, dass hier Unsicherheit vorprogrammiert ist – woher sollen frischgebackene Eltern auch so genau wissen, ob das viele Schreien noch im „normalen“ Rahmen liegt? Oder ob dem Baby womöglich etwas Ernstes fehlt? Und was genau das neue Familienmitglied jetzt eigentlich sagen will?

Einen kleinen Trost für Eltern von Schreibabys gibt es aber dennoch: Erstens: Sie sind nicht allein! Das Phänomen Schreibaby betrifft zugleich auch noch viele andere Eltern. Und zweitens: Es geht vorüber – definitiv! Jedes Baby wird mal zum Kleinkind und die Phase, in dem Babys viel schreien, beschränkt sich in der Regel auf die ersten Lebensmonate. Also, bei aller Verzweiflung: Bewahren Sie Geduld! Mit den nachfolgenden Informationen und Tipps werden Sie sich und Ihrem Baby aber vielleicht sogar helfen können.

## Mein Baby schreit und schreit...ist das noch „normal“?

Zuerst einmal stellt sich natürlich immer die Frage, ob es eigentlich normal ist, wenn das Baby so viel schreit. Vor allem Eltern mit dem ersten Kind können oft nicht abschätzen, ob das Schrei-Pensum sozusagen noch im erträglichen Rahmen liegt oder ob es sich bei ihrem Kind wirklich um ein sogenanntes Schreibaby handelt. Schließlich schreit jedes Neugeborene und jedes Baby – was bleibt ihm auch anderes übrig, wenn es der Sprache noch nicht mächtig ist? Egal, ob es sich um Hunger, Durst, Müdigkeit, Ungeduld, fehlende Aufmerksamkeit, Langeweile, Schmerzen oder Ablehnung handelt – um auf sich und seine Nöte aufmerksam zu machen, muss sich das Baby äußern.

Zudem hat jedes Kind von klein auf natürlich auch einen eigenen Charakter. Manche Babys schreien weniger, andere mehr. Manche sind mit sich und der Welt zufrieden, sie schlafen viel und gelten als „pflegeleicht“. Das ist zwar für die Eltern angenehm – aber ob es „normal“ ist, kann man genauso wenig behaupten, wie wenn ein Kind eher viel schreit. Schreien ist letztlich die einzige Möglichkeit, um die Eltern darauf aufmerksam zu machen, dass irgend etwas nicht passt. Nur um die Eltern ein bisschen herumzuscheuchen, wird kein Baby schreien.



# Schreibaby: Die Symptome

Schreibabys erkennt man –abgesehen vom häufigen Schreien – oft daran, dass das Baby die Beine anzieht und die Hände zu Fäustchen ballt. Das Gesicht läuft rot an, der Rücken streckt sich und der Bauch ist oftmals hart und aufgebläht. Das schrille Geschrei geht durch und durch und der ganze Körper des Babys zittert. Insgesamt ist das Baby eher unruhig, es kommt schlecht zur Ruhe und schläft nur selten mehr als 30 Minuten am Stück. Ganz typisch ist auch, dass sich Schreibabys gar nicht oder wenn, dann nur sehr schwer beruhigen lassen.



Ab wann wird ein Baby überhaupt als „Schreibaby“ definiert?

Nicht jedes Baby, das viel schreit, ist laut „Definition“ tatsächlich auch ein so genanntes Schreibaby.

Es gibt eine offizielle Definition, ab wann ein Kind ein Schreibaby ist. Experten haben dies anhand der so genannten Dreierregel festgemacht. Ein Schreibaby weint demzufolge an mindestens drei Tagen pro Woche mindestens drei Stunden über eine Dauer von mindestens drei Wochen. Erst dann kann man also im Fachjargon von einem Schreibaby reden. Klassisch beginnen die Schreiphasen mit der



## Habe ich zu hohe Erwartungen?

2. Lebenswoche, nehmen bis zur 6. Lebenswoche immer mehr zu und klingen dann irgendwann nach dem 3. Monat wieder ab. Entscheidend ist aber darüber hinaus, dass das Schreibaby während dieser Schrei-Phasen quasi nicht zu beruhigen ist und es auch keinen offensichtlichen Grund für das Schreien gibt. In den allermeisten Fällen endet der Spuk nach drei, spätestens aber nach sechs Monaten. Genau daher rührt auch der Begriff „Drei-Monats-Koliken“, der jedoch mittlerweile teilweise als überholt angesehen werden kann. Heutzutage sprechen Ärzte dabei vielmehr von einer so genannten Regulationsstörung, einer Hypersensibilität oder einer Reifestörung. Gemeint ist jedoch immer das gleiche: ein Baby, welches scheinbar ohne Grund über längere Phasen hinweg schreit.

Für eine Behandlung in einer Schreiambulanz ist letztlich der Belastungsgrad der Eltern wichtiger als die Anzahl der „Schrei-Stunden“. Immer dann, wenn Eltern völlig überfordert oder mit den Nerven am Ende sind, sollte professionelle Hilfe angenommen werden.

Experten gehen übrigens davon aus, dass viele Eltern hier in der westlichen Welt zum Teil ganz falsche Vorstellungen von einem Neugeborenen bzw. einem Leben mit Neugeborenen haben. In vielen anderen Ländern, wo es üblich ist das Baby viel mit sich herumzutragen (auch bei Naturvölkern), ist das Phänomen Schreibaby längst nicht so bekannt wie bei uns. In anderen Kulturen ist es selbstverständlich, dass das Baby die ersten Wochen immer dabei ist, aber niemals alleine in ein Bettchen gelegt wird. Hier bei uns hingegen herrscht häufig die Sorge, man könne das Baby verwöhnen, wenn mal es zu viel trägt oder stillt. Auch eine gewisse Unsicherheit bei Eltern führt häufig dazu, dass es Probleme gibt beim Umgang mit dem Baby. Eltern wollen alles perfekt machen und wenn das Kind schreit ist schnell Frust vorprogrammiert. Dazu kann Stress der Mutter kommen, wenn sie etwa so schnell wie möglich in ihren alten Beruf zurückkehren will und das Baby möglichst „funktionieren“ soll. Das ist häufig zum Scheitern verurteilt. Hinzu kommt, dass immer weniger Mütter das Wissen, wie man ein Baby aufzieht, von den eigenen Eltern oder den Großeltern im Alltag vermittelt bekommen, denn ein Leben in der Großfamilie ist in Deutschland längst unüblich geworden. Ein hausgemachtes Problem also? Ja und nein. In den folgenden Kapiteln werden Sie erfahren, was Sie versuchen können, um Ihrem Baby den Start ins Leben etwas einfacher zu gestalten und um ihm die Schreiphasen zumindest zu erleichtern.

## Was ist, wenn mein Baby nach drei Monaten immer noch schreit?

Man sagt zwar, dass die schlimmste Schrei-Phase mit drei Monaten vorüber ist, dennoch gibt es Kinder – Experten schätzen den Anteil auf ca. 5% – die auch darüber hinaus noch weiterhin schreien. Dann sprechen Fachleute häufig von so genannten Regulationsgestörten Kindern. Gerade diese Babys haben oft auch Schlaf- und Fütterprobleme und entwickeln später häufiger Verhaltensprobleme wie beispielsweise ADHS, das Aufmerksamkeits- und Hyperaktivität-Syndrom. Bei diesen Kindern kann es sinnvoll sein, Hilfe von Experten in Anspruch zu nehmen. Adressen spezieller Schreiambulanzen finden Sie am Ende des Buchs.



# Mögliche Ursachen

Wenn man ein Schreibaby beruhigen will, sollte das Ziel sein möglichst schnell zu erkennen, was konkret das Baby eigentlich plagt. Denn wenn Ihr Baby immer wieder gestillt wird, obwohl es gar keinen Hunger, sondern in Wahrheit einen ganz anderen Kummer hat, kann dies sogar kontraproduktiv sein. Also gilt es, herauszufinden, wo denn der „Schuh drückt“. Da Babys, naturgemäß noch nicht sprechen können, gestaltet sich dies allerdings in der Realität doch oft sehr schwierig. Aber auch wenn Babys noch im wahrsten Sinne des Wortes sprachlos sind: sie haben schon eine ganze Menge an Mimik und Körpersprache drauf. Also können Sie als Eltern mit einiger Übung und genauem Hinsehen oft doch herausfinden, was genau das Baby eigentlich mitteilen will, wenn es den Kopf wegdreht oder wenn es sich über die Nase reibt. Es ist völlig klar, dass das etwas Zeit braucht. Sie als frischgebackene Eltern müssen in diese Aufgabe erst hineinwachsen. Das gilt auch für Eltern, die bereits Kinder haben. Schließlich ist jedes Kind anders und was beim ersten galt, muss auf das Geschwisterchen nicht ebenfalls zutreffen. Außerdem gibt es eben auch Babys, bei denen die Signale besonders schwer zu deuten sind. Und genau dazu gehören meist Schreikinder. Es gibt Experten, die der Ansicht sind, dass das Problem bei Schreikindern der mangelnde Schlaf sein könnte. Sensible Schreikinder tun sich tagsüber aber auch nachts generell schwer mit dem Schlafen – mehr als eine halbe Stunde ist häufig nicht drin. Würden die Kinder mehr schlafen, wären sie möglicherweise ausgeglichener. Im Folgenden finden Sie mögliche Ursachen für das Schreien.

Wohl alle Eltern zerbrechen sich den Kopf darüber, wenn sie ein schreiendes Kind beruhigen wollen: „Was hat es denn nur?“ Ist die Windel voll? Hat es Hunger? Ist ihm kalt? Wie soll man das am Schreien denn erkennen? Ein paar Merkmale gibt es durchaus, die auf das eine oder andere Wehwehchen hinweisen könnten.

## Sind es vielleicht Bauchschmerzen?

Bauchschmerzen zum Beispiel sind häufig daran zu erkennen, dass das Baby die Beinchen anzieht. Bauchschmerzen kommen bei gestillten Kindern oft davon, dass der Abstand zwischen zwei Stillmahlzeiten zu klein war. Dann nämlich kommt im empfindlichen Babymagen frische Milch auf bereits angegorene Milch und das kann zu schmerzhaften Blähungen führen. In seltenen Fällen verträgt das Baby das nicht, was die Mutter gegessen hat – man geht aber mittlerweile davon aus, dass dies wirklich eher die Ausnahme als die Regel ist. Dennoch: Bei verstärkt auftretenden Bauchschmerzen des Babys sollte die stillende Mutter in jedem Fall darauf achten, was sie zu sich genommen hat und das „verdächtige“ Lebensmittel im Zweifelsfall mal ein paar Tage weglassen, um Klarheit zu bekommen. Gegen Blähungen hilft Wärme z.B. in Form eines Kirschkernkissens, welches auf den Bauch gelegt wird. Ebenfalls hilfreich sind Babytees mit Fenchel, Anis oder Kümmel oder spezielle Tropfen gegen Bauchschmerzen, die der Arzt verschreiben kann. Oder Sie versuchen, das Bäuchlein des Babys sanft in kreisenden Bewegungen zu massieren, das vertreibt die Blähungen und hilft dabei, die quälende Luft loszuwerden.

Allerdings sind Bauchschmerzen nicht, so wie man früher angenommen hat, der Hauptgrund für

Schreiatracken. Wenn das Baby viel schreit, schluckt es Luft und dadurch kommen die Bauchschmerzen erst zustande – das heißt, ein Problem, welches schon vorher da war, wird durch das Schreien nur noch verstärkt. Auch hiergegen kann das Tragen helfen, da die Wärme durch den Körperkontakt und die Bewegungen die Blähungen minimieren – zum Thema Tragen folgt später noch ein separater Abschnitt.

## Hat es Hunger?

Hunger ist oftmals eindeutig zu erkennen: Das Baby sucht nach der Brustwarze bzw. der Flasche, es nuckelt stark an seinen Händen oder saugt an quasi allem, was ihm in die Quere kommt. Dann ist es vermutlich höchste Zeit für eine Mahlzeit und die muss, wenn es nach dem Baby geht, am besten sofort her – aufs Essen warten ist für Babys ein No-go. Dem Baby jedoch einfach auf Verdacht die Brust anzubieten, ist nicht zu empfehlen. Zu häufiges Stillen kann zu Bauchschmerzen führen. Das ist dann der Fall, wenn frische Milch im Bauch des Säuglings auf bereits angegorene Milch trifft – das kann blähen. Babys mit extrem großem Saugbedürfnis hingegen können mit einem Schnuller oftmals gut beruhigt werden. Zwar hat ein Schnuller zugegebenermaßen ebenfalls Nachteile, wenn aber die Mutter merkt, dass Baby ihre Brustwarzen vorrangig zum Nuckeln und nicht zum Trinken benötigt, kann ein Schnuller durchaus hilfreich sein.

## Oder einen wund Po?

Dass eine rote und wunde Haut am Po dazu führt, dass Ihr Baby schreit, ist mehr als einleuchtend. Es kann also sein, dass die Ursache für das Schreien Schmerzen sind, die durch Hautreizung im Windelbereich zustande kommen. Wenn dem so ist, können Sie das allerdings auch ganz einfach beim Windelwechsel feststellen. Ist die Haut tatsächlich wund, sollten Sie versuchen, so viel Luft wie möglich an den Po zu lassen. Bei einem Wickelkind ist das leichter gesagt als getan. Eine mögliche Alternative wären Stoffwindeln, die ganz locker um den Po gewickelt und dann sehr häufig gewechselt werden. Alternativ hilft Muttermilch, die auf die betroffenen Stellen aufgetragen wird oder, wenn sich keine Besserung einstellt, eine Salbe oder Tinktur, die vom Arzt verschrieben wird. Generell sollte, wenn sich Stuhlgang in der Windel befindet, möglichst zeitnah gewickelt werden. Ein wund Po kann nämlich höllische Schmerzen verursachen und am besten wäre es, wenn es gar nicht so weit kommen würde. Viele Eltern glauben, dass ihr Nachwuchs wegen der vollen Windel schreit. Das ist allerdings eher selten der Fall. Denn Babys stören sich in aller Regel weder an der Nässe noch an der Tatsache, dass die Windel voll ist. Wenn das Schrei-Problem mit der Windel zusammenhängt, dann eher wie oben erwähnt, weil der Po wund ist und schmerzt.

## Sind es die Zähne?

Dass Babys ausgesprochen unleidlich sein können wenn sie Zähne bekommen, ist allgemein bekannt. Allerdings kommen die ersten Zahnchen meistens erst mit frühestens vier Monaten. Schreiatracken bei jüngeren Babys liegen also eher selten in den Zähnen begründet. Darüber hinaus können Sie an vermehrtem Speichelfluss und roten Bäckchen leicht erkennen, dass Babys zahnend. Auch das Zahnfleisch ist dann oft rot und heiß – es schmerzt eben einfach, wenn ein Zahn sich den Weg nach draußen bahnt. Hilfreich sind in dem Fall Beißringe oder eine spezielle Salbe, die man ins Zahnfleisch einmassieren kann.

## Eine Allergie?

Wenn Sie den Verdacht haben, dass Ihr Baby möglicherweise gegen irgendetwas allergisch ist, dann sollten Sie den Arzt befragen. Das könnte zwar tatsächlich ein Auslöser für Schreiattecken sein, ist es aber de facto nur in wenigen Ausnahmefällen. Allergien zeigen sich im Übrigen oft durch Durchfall.

## Hat es einen Wachstumsschub?

Dass Ihr Baby wegen eines Wachstumsschubs weint, ist grundsätzlich möglich. Dann jedoch sollte die Schreiattecke auch recht schnell wieder vorüber gehen. Im Übrigen äußert sich eine Wachstumssphase im Normalfall durch mehr Hunger. Und das hat dann logischerweise zur Folge, dass Baby öfters schreit - einfach, weil es Hunger hat. Wachstumsschübe gibt es in den ersten Lebenswochen immer wieder.

## Eine Krankheit?

Auch eine Krankheit steckt nur in wenigen Ausnahmefällen (ca. 5-10%) hinter dem Geschrei. Dennoch ist es beruhigend, wenn Sie dies vom Arzt ausschließen lassen – denn wenn eben doch eine Krankheit dahinter steckt, kennt man zumindest den Grund für die Schrei-Attacken und könnte dann dementsprechend (be) handeln. Also: Wenn Ihr Baby für Ihren Geschmack deutlich zu viel schreit, sollten Sie es früher oder später dem Kinderarzt vorstellen, der dann (vermutlich) eine Krankheit ausschließen wird, nachdem er Ihr Baby gründlich durchgecheckt hat.

An folgenden Symptomen können Sie erkennen, dass das Baby möglicherweise doch krank ist und das Schreien hierin begründet sein könnte:

Es trinkt oder isst zu wenig

Es nimmt nicht altersgerecht zu

In der Windel finden sich blutige Spuren

Es erbricht häufig

Es ist generell apathisch und lustlos

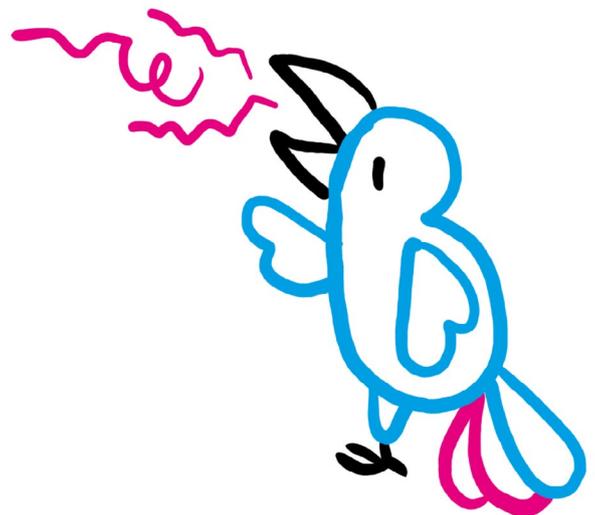
Es ist blass

Es hat häufig Durchfall

## Friert mein Baby?

Auch das ist eine Möglichkeit, die Sie in Betracht ziehen sollten: Vielleicht ist es Ihrem Baby ja kalt? Generell jedoch werden die allermeisten Kinder leider viel zu warm als zu leicht angezogen. Ist dem Baby zu warm, protestiert es allerdings meistens nicht. Friert es jedoch, ist Schreien vorprogrammiert. Sie können aber recht einfach erkennen, ob Ihr Baby friert oder schwitzt. Wenn es sich zwischen den Schulterblättern im Nacken schwitzig anfühlt und feucht ist, kann das ein Zeichen dafür sein, dass es schwitzt. Kalte Hände haben die meisten Babys, was aber nicht zwangsläufig bedeutet, dass es friert. Hat es hingegen kalte Füße, sollten Sie es möglichst etwas wärmer anziehen (z.B. Wollsocken), eine Wärmflasche oder ein Kirschkernkissen an seine Füße legen oder die Füße in eine Decke einwickeln. Zudecken ist allerdings aufgrund der Gefahr des plötzlichen Säuglingstods nicht zu empfehlen! Generell gilt beim Anziehen: lieber wenige dünne Schichten als eine dicke. Und lieber zu Naturmaterialien greifen, anstatt das Baby in Polyester einzupacken, weil es darin vermutlich eher wieder schwitzt. Gegen Schrei-Attacken auf dem Wickeltisch hilft übrigens häufig einer darüber installierte Wärmelampe, denn bei einer normalen Raumtemperatur von ca. 23°C nackt dazuliegen, ist für Babys oft zu kalt, was ebenfalls zu Schreiattacken führen kann.

Wenn all das Genannte nicht zutrifft, ist guter Rat teuer. Vermutlich ist es dann tatsächlich der Fall, dass das Baby einfach mit der neuen, großen Welt und den damit verbundenen Reizen überfordert ist. Gerade bei Schreibabys gibt es manchmal keinen einzigen offensichtlich erkennbaren Grund für das Geschrei. Und dennoch kann auch hier manchmal der eine oder andere Tipp durchaus hilfreich sein – dazu später mehr.



# Schreien lassen oder nicht?

Verständlich, dass ein permanent schreiendes Baby Sie an den Rand der Verzweiflung bringen kann. Und trotzdem: Die Aussage, man soll das Baby schreien lassen (zum Beispiel damit sich die Lungen kräftigen) ist eindeutig überholt. Natürlich sollen Sie Ihr Baby NICHT schreien lassen. Wenn der Nachwuchs schreit, gibt es in der Regel einen guten Grund dafür, auch wenn sich der den Eltern einfach nicht erschließt bzw. als Lappalie vorkommen würde. Der Zwerg hat Kummer und um sich zu beruhigen, braucht es die Nähe zu Mama oder Papa.

Babys, die ein bisschen vor sich hin nörgeln oder quengeln, muss man nicht gleich hochnehmen. In dem Fall kann man durchaus auch mal ein paar Minuten abwarten, weil sie sich oft von ganz alleine wieder beruhigen. Ist das Kind aber erstmal so weit, dass es sich in Rage schreit, ist es nicht wirklich sinnvoll, es dabei alleine zulassen. Einzige Ausnahme: Mutter oder Vater sind kurz davor, auszurasen und das Baby möglicherweise anzuschreien, zu schütteln oder Schlimmeres. Wenn man merkt, dass die Nerven kurz vor dem Zerreißen sind, dann lieber das Baby kurz ins Bett legen, aus dem Zimmer gehen und ein paar Minuten tief durchatmen.

Generell aber gilt: In den ersten paar Wochen bildet sich das Urvertrauen zwischen Baby und Eltern. Dieses kann sich aber nur dann bilden, wenn die Eltern auf das Schreien ihres Babys reagieren und es nicht etwa einfach liegen lassen. Das wäre ein fataler Fehler – denn das Urvertrauen soll in dieser ersten Zeit ja gestärkt und nicht zerstört werden. Wenn Sie Ihr Baby also schreien lassen, riskieren Sie dabei unter Umständen, dass es später unter Panikattacken leidet, dass es im Kindesalter Trennungängste entwickelt oder im schlimmsten Fall sogar der Grundstein gelegt wird für spätere Suchterkrankungen oder seelische Probleme. Schreien lassen wirkt sich nachteilig auf das kindliche Gehirn aus und zieht somit häufig spätere Probleme nach sich. Auch wenn das Kind irgendwann, nach langem Geschrei, darauf mit Ruhe reagiert: dies kann eher als Resignation gedeutet werden und ist nicht als positiver Erfolg anzusehen.

## Schreien lassen – Aber da sein

Wenn wirklich gar nichts mehr zu helfen scheint und die Eltern alles ausprobiert haben – dann ist es wohl tatsächlich so, dass sich das Baby gerade einfach nicht beruhigen will. Das liegt keineswegs an der Inkompetenz der Eltern, sondern hat Gründe, die uns in dem Moment verborgen sind. Als Eltern kann man dann nur eins tun: anstatt wütend zu werden oder zu resignieren einfach akzeptieren, dass das Baby gerade nicht zu beruhigen IST – warum auch immer. Diese Tatsache gilt es hinzunehmen. Dennoch sollte man das Baby in seinem Kummer nicht einfach alleine lassen, sondern bei ihm sein, ihm sozusagen beistehen, auch wenn man es vielleicht für den Moment nicht beruhigen kann. Dafür sollten Sie sich allerdings von dem Zwang freimachen, immer dafür verantwortlich zu sein, dass Ihr Baby aufhört zu schreien, denn das ist schlichtweg nicht immer möglich. Baby spürt aber dennoch, dass Sie da sind und ihm in seinem Kummer beistehen.

Später ist das auch nicht anders: wenn Kinder hinfallen, sich das Knie aufschürfen oder der Hamster stirbt – auch dann wird man wohl nicht immer erreichen, dass es aufhört zu weinen. Aber es tut eben gut, wenn es spürt, dass Mama und Papa jederzeit da sind.

## Drei-Monats- Koliken

Bis vor einigen Jahren ging man noch davon aus, dass Babys die viel schreien, unter Bauchweh oder den so genannten „Drei Monates-Koliken“ leiden. Mittlerweile gilt diese Ansicht jedoch als überholt. Zwar ist es richtig, dass viele Babys an Verdauungsproblemen und auch dann und wann an Bauchschmerzen leiden. Der Hauptgrund für stundenlange Schreiattecken sind Bauchschmerzen jedoch in aller Regel nicht. Im Gegenteil: Es scheint sogar genau umgekehrt der Fall zu sein. Gerade weil das Baby so viel schreit, kommt Luft in den Bauch, das schmerzt und demzufolge muss es noch mehr schreien. Ein ewiger Kreislauf, der nicht so einfach zu durchbrechen ist. Somit ist aber noch immer nicht die ursprüngliche Ursache für das Schreien geklärt.

Der Name Drei-Monats-Koliken jedoch ist insofern gerechtfertigt, als dass das Schreien tatsächlich häufig nach drei Monaten deutlich besser wird, wenn nicht gar ganz verschwindet. Also: Kopf hoch! Es geht vorbei.

Die allermeisten Babys schreien in den frühen Abendstunden. So gegen 17, 18 Uhr geht es los mit dem Spektakel und dann hilft manchmal gar nichts mehr. Ein Elternteil kommt häufig um diese Zeit von der Arbeit nach Hause und erlebt das Kind oft leider nur schreiend im Arm des völlig abgekämpften und entnervten Partners. Während man früher dachte, dass Babys in den meisten Fällen weinen, weil sie Bauchschmerzen haben (siehe auch unter Drei-Monats-Koliken), geht man heute eher davon aus, dass dieses allabendliche Weinen eher in Richtung „Verarbeitung“ geht.

Für ein Neugeborenes ist unsere Welt in allererster Linie anstrengend, laut, bunt und schrill – eine echte Herausforderung. Und genau deswegen zeigt sich dies am Abend, wenn das Baby mit all den Eindrücken, die es tagsüber erlebt hat, überfordert ist. Der anstrengende Tag ist fast vorbei, an Schlaf ist meist noch nicht zu denken, aber Babys schreien sich in dem Fall einfach den angestauten Kummer von der Seele. Ähnlich ist es bei manchen Erwachsenen, die einen sehr vollen und stressigen Tag verleben. Erst am Abend kommt man zur Ruhe und verarbeitet das Erlebte. Nur haben wir andere Mechanismen entwickelt, um damit umzugehen.



Mein Baby schreit  
beim Einschlafen  
bzw. findet nicht  
in den Schlaf

Warum nur ist ausgerechnet das Einschlafen für so viele Babys ein Problem? Als Erwachsener lässt sich das häufig nur schwer nachvollziehen. Immerhin ist ein kleines Nickerchen doch eine tolle und erholsame Sache. Und ganz davon abgesehen, ist schlafen schließlich das Natürlichste auf der Welt – ein Grundbedürfnis! Das ist schon richtig, für Baby gelten diesbezüglich aber leider andere Regeln.

Experten sind sich darin einig, dass Babys das richtige Schlafen und Einschlafen erst noch lernen müssen. Vor allem das Schlafen nach einem bestimmten Rhythmus. Denn im Mutterleib hat das Ungeborene schließlich immer dann geschlafen, wann es wollte und nicht etwa dann, wenn die Mutter es für richtig befand. Beim einen Baby dauert die Sache mit dem Schlafen lernen etwas länger, beim anderen geht es schneller. Außerdem sind viele Babys, wenn sie erstmal schlafen gelegt werden, schon überreizt und somit quasi über den richtigen Punkt hinaus.

Schlafforscher sprechen hierbei häufig von so genannten „Schlaf-Fenstern“, die es zu erkennen gilt.

In denen ist das Baby müde und bereit, zu schlafen (bei Erwachsenen ist das übrigens ganz ähnlich: ist man erstmal über den toten Punkt hinweg, wird man wieder fit). Wenn das Baby also in Gesten mitteilt, dass es müde ist und gerne schlafen würde, die Eltern aber das nächste Spielzeug raussuchen, wird es überfordert und unleidlich. Verständlich, da in dem Fall seine wirklichen Bedürfnisse nicht erkannt wurden. Babys die müde sind, drehen häufig den Kopf weg, reiben sich über Nase und Augen oder gähnen. Gerade dann ist es wichtig, den richtigen Zeitpunkt – das Schlaf-Fenster, welches in dem Moment gerade offen ist – zu erwischen und das Baby umgehend schlafen zu legen.



UUUAAAAA

# Was kann man tun, um dem Baby zu helfen?

Die meisten Eltern reagieren intuitiv schon genau richtig, wenn sie das schreiende Baby hochnehmen, schaukeln und umher tragen. Das hilft zwar nicht immer, aber eben oft und einen Versuch sind die nachfolgenden Tipps allemal wert.

## Tragen

Ganz oben auf der Liste der Baby-Beruhigungsmethoden steht das Tragen. Keine Sorge: Kein Baby wird verwöhnt, nur weil seine Eltern es viel tragen! Ganz im Gegenteil. Mittlerweile weiß man, dass das Getragen werden fürs Baby ein Grundbedürfnis ist. Neugeborene Menschenbabys zählen aus biologischer Sicht zur Familie der Traglinge – ganz genauso wie Affen, Koalabären oder Kängurus. Nur ist in unserer Gesellschaft dieses Tragen teilweise abhanden gekommen, weil es hier bei uns in der

westlichen Welt oftmals einfacher erscheint, das Baby ins Bettchen, die Wiege oder den Kinderwagen zu legen.

Wenn man sich vor Augen hält, dass das Baby ganze neun Monate im Bauch der Mutter war, wo es immer geschaukelt wurde, den Herzschlag der Mutter hörte und somit immer geborgen, niemals aber alleine war, kann man vielleicht auch nachvollziehen, warum Babys, die man weglegt, schreien. Sie fühlen sich allein gelassen. Dass Mama oder Papa gerade im Nebenzimmer, also gar nicht weit weg sind, kann ein Kind in dem Alter noch nicht verstehen. Also schreit es. Das ist ein ganz normaler, gesunder Reflex, der sich „Kontaktweinen“ nennt. Das Baby will seine Eltern also keinesfalls ärgern, wenn es schreit. Es sehnt sich schlicht und einfach nach Körperkontakt. Zudem hat das Tragen für Babys noch weitere positive Aspekte. Es entwickelt mehr Selbstbewusstsein, es fühlt sich nicht alleine, hat den gewohnten Geruch von Mama oder Papa in der Nase und kann, wenn es etwas älter ist, auf Augenhöhe dabei sein.

Aus den genannten Gründen ist das Tragen die naheliegende Lösung, auf ein schreiendes Baby zu reagieren. Auch Kinder die viel mit Bauchschmerzen kämpfen, werden beim Tragen oft ruhiger, da hierbei der Bauch schön gewärmt wird. Das permanente bewegt- und geschaukelt werden ist beruhigend und auch gut für den Magen-Darm-Trakt. Nur: mit einem Baby auf dem Arm kommen Mama und Papa meistens zu sonst nichts mehr. Wie auch? Beide Hände sind belegt – an Haushalt oder

andere Dinge ist dann nicht mehr zu denken. Eine Tragehilfe ist also durchaus eine empfehlenswerte Angelegenheit und zwar nicht nur für Schreikinder, da einfach alle Babys gerne getragen werden.

Sehr viele Kinder beruhigen sich schnell, wenn sie erstmal in die Tragehilfe oder das Tragetuch gesetzt werden und der Tragende sich bewegt. Viele Kinder schlafen dabei sogar ziemlich schnell ein. Ist hingegen Hunger im Spiel, kann natürlich die beste Tragehilfe nichts dagegen ausrichten. Auf jeden Fall ist das Tragen unbedingt empfehlenswert und gerade bei häufig schreienden Kindern einen Versuch wert.

Erstaunlicherweise hat man aber auch festgestellt, dass Tragen nicht nur dann hilft, wenn Baby schreit, sondern schon prophylaktisch dazu beitragen kann, dass Babys weniger schreien. Mit anderen Worten: von Anfang an häufig getragene Babys werden generell seltener Schreikinder. Es vermittelt den Kindern ein Sicherheitsgefühl, Geborgenheit und somit auch ein Stück Selbstbewusstsein.

## Pucken

Ganz früher wurde es schon praktiziert, dann war es lange Zeit aus der Mode gekommen und in den letzten Jahren wird es wieder verstärkt von Hebammen empfohlen: das Pucken. In zahlreichen Ländern werden und wurden Babys schon immer gepuckt, nur bei uns war dieses enge Einwickeln des Kindes jahrelang in Vergessenheit geraten. Jetzt besinnt man sich wieder darauf zurück und das mit gutem Grund. Babys waren lange neun Monate im Bauch ihrer Mutter und da war es zweifelsohne warm und eng. Nach der Geburt ist auf einmal alles laut, grell und kalt – das Baby fühlt sich verständlicherweise verloren. Legt man es ins Bett, hat es keine Begrenzung und keine Enge um sich herum, die es doch aber vom Mutterleib so gewohnt war.

Da man nun eben weiß, dass Babys Begrenzungen und Enge genau aus diesem Grund lieben und suchen, ist es sinnvoll gerade Schreibabys zu pucken. Pucken bedeutet so viel wie in eine Decke oder ein Tuch ganz fest einwickeln. Und zwar so, dass das Baby nicht strampeln und auch die Händchen nicht mehr bewegen kann. Das mag zwar auf den ersten Blick mitleiderregend aussehen, aber wie gesagt: genau auf diese Art und Weise fühlen sich Babys geborgen und sicher. Viele Kinder neigen auch dazu, immer wieder aus dem Schlaf hochzuschrecken. Sie reißen dann ihre Ärmchen in die Luft (der so genannte Moro Reflex) und wachen davon auf. Genau das wird ebenfalls durch das Pucken verhindert. Allerdings sollte man dabei ein paar Dinge beachten.

## Das Pucktuch

Grundsätzlich eignet sich jedes Tuch zum Pucken, vorausgesetzt, es ist leicht elastisch (wie z.B. eine Strickdecke) und lässt sich somit dem Körper des Babys auch anpassen. Gepuckt werden sollte so, dass das Baby nicht ins Tuch hineinrutschen kann. Das Kind wird quasi fest eingewickelt und die Enden des Tuchs so festgesteckt, dass das Ganze auch hält. Anleitungen zum Pucken gibt es im Internet oder bei der Hebamme.

Wer ganz sichergehen will bzw. ein etwas einfacher anzulegendes Pucktuch sucht, kauft ein spezielles Produkt mit Klettverschluss. Dieses ist bereits vorgeformt und das Baby kann darin sicher schlafen gelegt werden. Es ist absolut einfach in der Anwendung und bringt wirklich viele Babys dazu, dass sie sich beruhigen.

In verschiedenen Studien konnte man tatsächlich feststellen, dass gepuckte Babys schneller einschlafen, länger schlafen, besser durchschlafen und insgesamt weniger weinen. Insofern ist das Pucken durchaus einen Versuch wert.



PUCKHILFE

Quelle / Hersteller: [baby-paedagogik.de](http://baby-paedagogik.de)



FEDERWIEGE

Quelle / Hersteller: [swingzsleep.de](http://swingzsleep.de)

## Wiegen oder schaukeln

Wenn es schön schaukelt, können kleine Babys am allerbesten schlummern. Das ist kein Geheimnis und liegt vor allem daran, dass es in Mamas Bauch schließlich auch monatelang so schön geschaukelt hat. Stundenlang an der Wiege zu stehen und diese hin- und her zu schwingen kann allerdings auf Dauer ganz schön anstrengend sein. Eine mögliche Alternative wäre ein Schaukelstuhl oder ein Gymnastikball, auf dem es sich ganz einfach auf und ab wippen lässt. Aber auch das wird verständlicherweise nach einiger Zeit ermüdend. Für Kinder, die wirklich viel schreien, ist eine Federwiege mit Motor, die an der Decke, Türkammer oder einem Gestell angebracht werden kann und aufgrund der integrierten Motoren stundenlang sanft auf und ab schwingt, eine tolle Lösung. Eine solche Wiege kann z.B. im Internet bei [swing2sleep.de](http://swing2sleep.de) bestellt werden. Gerade Babys, die viel schreien, beruhigen sich in so einer Wiege relativ schnell. Das Kind liegt schön kuschelig eng und das Schwingen wirkt sich sofort beruhigend aufs Baby aus. Außerdem werden störende Reize von außen durch die Wiege begrenzt – und somit schlummert es sich umso besser. Die meisten Eltern, die eine solche Wiege verwenden, können darüber durchweg Positives berichten.

## Wärme

Ganz kleine Babys können ihre Wärme noch nicht von alleine regulieren. Insofern ist ein kleines Kirschkernkissen, welches an den Füßen des Babys drapiert werden kann, oftmals äußerst willkommen. Auch größeren Kindern, die mit der Verdauung Probleme haben oder unter Bauchschmerzen leiden, verschafft ein Kirschkernkissen auf dem Bauch Erleichterung.

Allerdings sollten Sie gerade im Bettchen unbedingt darauf achten, dass kein Wärmestau entsteht und dass das Baby generell nicht zu warm angezogen wird. Tragen Sie das Baby auf dem Arm, könne Sie zwischen Babybauch und Arm eine Wärmequelle legen, denn dies entspannt ebenfalls.

## Monotone Geräusche

Zahlreiche Eltern können ein Lied davon singen:

Wenn ein monotones elektrisches Gerät wie beispielsweise der Fön, die Dunstabzugshaube oder die Waschmaschine läuft, beginnt das Baby selig zu schlummern. Monotone Geräusche machen müde und beruhigen ungemein.

Andererseits ist es im Alltag leider nicht immer realisierbar, das Baby neben dem Fön, dem Staubsauger oder auf der eingeschalteten Waschmaschine einschlafen zu lassen. Und Sinn der Sache ist es ja eigentlich auch nicht. Es ist zwar einerseits – bevor die ganz große Verzweiflung sich breit macht – einen Versuch wert. Andererseits könnten Sie alternativ auch nach einer CD Ausschau halten, die derlei Geräusche imitiert. Diese Geräusche gibt es inzwischen auch als App fürs Handy. Hilfreich sind oftmals auch CDs mit beruhigenden Einschlafmelodien oder Klängen. Manchen Kindern hilft auch ein Stofftier, welches den Herzschlag der Mutter imitiert, fühlen sie sich dabei doch angenehm an die Zeit im Mutterleib zurückerinnert.

## Hautkontakt

Generell lieben Baby Körper- und Hautkontakt mit ihren Eltern. Auch das ist logisch, denn in der Schwangerschaft waren die Kleinen ja ebenfalls immer mit der Mama in Kontakt. Auch diese Tatsache spricht dafür, dass Sie das schreiende Baby keinesfalls weglegen, sondern es entweder tragen oder aber im Arm halten sollten. Manchmal hilft es auch schon, das im Bettchen liegende Baby mit einer Hand zu beruhigen.

## Singen

Auch wenn Sie der Meinung sind, dass Sie einen eher miserablen Sänger abgeben und völlig unmusikalisch sind: Ihr Baby ist diesbezüglich garantiert nicht wählerisch! Wenn Mama oder Papa singen, kann sich das durchaus einschläfernd und auch beruhigend auf das Baby auswirken. Welches Liedchen Sie dabei trällern, spielt überhaupt keine Rolle. Hauptsache, das Baby hört Ihre Stimme und fühlt sich somit nicht alleine gelassen.

## Fliegergriff

Vor allem bei Babys, die mit dem Bäuchlein Problem haben, hilft häufig der so genannte Fliegergriff. Sie legen sich hierfür das Baby mit dem Bauch auf Ihren Unterarm, das Köpfchen zeigt Richtung Hand. Die Beinchen hängen rechts und links von Ihrem Ellbogen Richtung Boden herunter. Der sanfte Druck des Unterarms auf dem Bauch und die Wärme tun gut, so dass sich viele Babys genau in dieser Position am schnellsten beruhigen.

## Autofahren

Viele Eltern greifen aus lauter Verzweiflung darauf zurück, mit dem Baby im Auto ein paar Runden zu drehen, denn die meisten Kinder schlafen auf diese Art und Weise auch tatsächlich irgendwann ein. Das hat allerdings leider zwei Haken: Zum einen wird das Baby, sobald man das Auto anhält, in aller Regel wieder wach werden – das heißt, die ganzen Mühen waren dann umsonst. Außerdem ist die Variante nicht gerade umweltfreundlich. Auch wenn einem das in dem Moment, in dem das Baby schreit, herzlich egal ist – ideal ist diese Lösung keineswegs. Benzin in die Luft zu blasen, damit der Säugling schläft? Am besten, erst gar nicht probieren oder wenn, dann wirklich nur als Notbehelf nehmen.

Trotz all dieser Tipps sollten Eltern offen bleiben für alles: wenn das Baby stundenlang umhergetragen wird und absolut nichts hilft, kann man durchs auch mal den Versuch wagen, es abzulegen. Vielleicht ist es ja in dem Moment genau das, was es will: ruhig und friedlich daliegen? Auch wenn das eher unwahrscheinlich ist – Ausnahmen bestätigen die Regel und wie gesagt: Jedes Baby ist anders. Im Übrigen ist ohnehin bei schreienden Babys ein bisschen Kreativität angesagt. Was gestern geholfen hat, muss nicht zwingend auch heute und morgen das Richtige sein. Die Bedürfnisse und die Wehwehchen des Kindes können sich schließlich auch ändern.

## Wichtig der Rhythmus!

Dieser Faktor wird von sehr vielen Eltern unterschätzt: der Tagesrhythmus. Gerade Neugeborenen fällt es noch unglaublich schwer, sich an die große, weite Welt anzupassen. Umso wichtiger, dass das Baby von Ihnen, den Eltern, einen klaren Rahmen und einen strukturierten Tagesablauf vorgelebt bekommt. Ebenfalls bekannt ist, dass Rituale für kleine Kinder ausgesprochen wichtig sind. Selbst Erwachsene hängen noch sehr oft an diversen Ritualen, ohne dies eigentlich bewusst zu merken. Bevor Sie also den Nachwuchs von einem Termin zum nächsten schleppen (es mag ja vielleicht Kinder geben, denen das nichts ausmacht, wenn Sie aber ein Schreibaby haben, ist es womöglich gerade bei Veränderungen besonders sensibel), gewöhnen Sie es lieber an einen geregelten Tagesablauf. Das ist in den ersten Lebenswochen natürlich noch schwer machbar, aber mit 4-6 Wochen können Sie durchaus damit anfangen, das Baby möglichst immer zur gleichen Zeit schlafen zu legen, ihm abends vor dem ins Bett gehen z.B. einen Schlafanzug anziehen, immer das gleiche Lied vorsingen, es möglichst immer am selben Ort schlafen legen und so weiter. Kinder fühlen sich in einem geregelten Tagesablauf sicher und geborgen, wohingegen ihnen neue Geräusche, eine andere Umgebung und Hektik eher Angst machen. Natürlich lässt es sich nicht vermeiden, dass Sie das eine oder andere Mal vom gewohnten Tagesablauf abweichen, aber das „Grundgerüst“ sollte stimmen. So lernt das Kind

nebenbei ganz schnell, dass nach dem Essen Zeit für ein Schläfchen ist oder dass, wenn der Papa abends kommt und noch eine Weile mit ihm gekuschelt hat, der Tag sich zum Ende neigt. Rituale geben Sicherheit und Geborgenheit und gerade das ist in den ersten Lebensmonaten (und -jahren) für Kinder ganz besonders wichtig. Auch im Hinblick auf spätere Schlafgewohnheiten kann es wichtig sein, gewisse Rituale und geregelte Tagesabläufe einzuführen und auch einzuhalten.

## Goldene Regel: Selber ruhig bleiben!

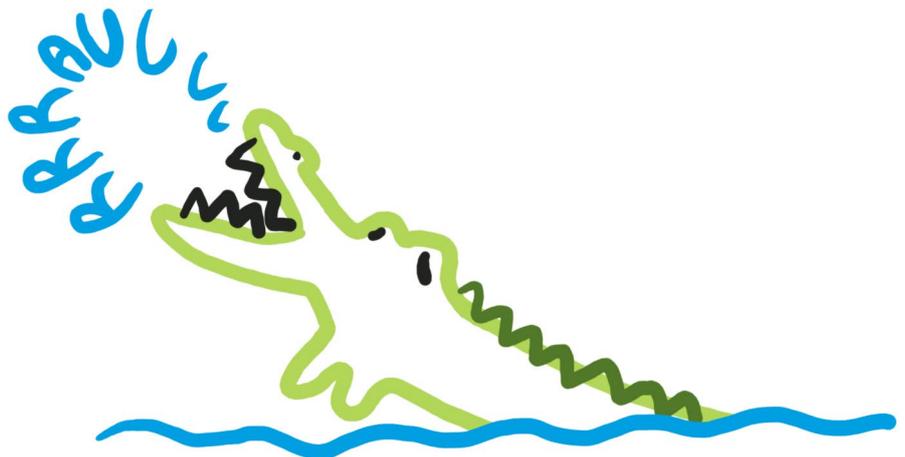
Dieser Tipp ist zugegebenermaßen leichter gesagt als getan. Wer kann schon ruhig bleiben, wenn der Sprössling auf dem Arm stundenlang schreit? Und trotzdem: Die innere Unruhe von Mutter oder Vater überträgt sich leider häufig auf das Baby. Kinder haben sehr feine Antennen und spüren ganz genau, wenn Mutter oder Vater mit den Nerven am Ende sind. Und dann wird es leider immer nur noch schwieriger, das Kind zu beruhigen. Also: Es hilft alles nichts: Die Person, die das Baby gerade auf dem Arm hält, sollte versuchen, sich nicht mitreißen zu lassen und Ruhe zu bewahren. Wenn man merkt, dass man kurz vorm Ausrasten ist, ist ein Babytausch mit dem Partner angesagt.

## Weniger ist mehr!

Bei empfindlichen Babys, die viel schreien, steckt häufig eine Überforderung hinter den Schrei-Attacken. Diese Babys sind sehr sensibel und reagieren auf zu viele Reize von außen mit Geschrei. Die Lösung liegt also auf der Hand: Versuchen Sie, die Reize, die auf Ihr Baby einströmen, zu verringern. Das Baby zu allen möglichen Events, zu Familienferien oder gar in eine Kneipe oder auf ein Konzert mitzunehmen und es somit gleich zu Beginn in das Erwachsenenleben zu integrieren, funktioniert eben nicht bei allen Babys. Also: Ein geregelter Tagesablauf, ausreichend Ruhephasen und wenig Reize von außen können Ihrem sensiblen Baby helfen, sich in der komplexen Welt der Erwachsenen besser zurechtzufinden.

## Tagebuch führen

Manchmal kann es auch hilfreich sein, ein „Schrei-Tagebuch“ zu führen. Hierin sollte genau festgehalten werden, wann das Baby schreit und was sich zuvor ereignet hat. Im besten Fall können Sie dann einen Zusammenhang herausfinden zwischen den Geschehnissen und dem Schreien. So können Sie vielleicht der nächsten Schrei-Attacke schon entgegenwirken, wenn Sie wissen, Ihr Sprössling weint immer dann, wenn zu viel Aufregung herrscht oder wenn es Hunger hat und nicht sofort etwas zum Essen bekommt.



# Ein paar erste Hilfe Tipps beim schreien

Nachfolgend ein paar Tipps, was Sie bei einem Schreibaby tun und was Sie lieber lassen sollten:

Versuchen Sie einmal, die Position, in der Sie das Baby halten oder tragen zu wechseln, Manchmal kann schon eine kleine Positionsänderung Wunder bewirken. Dem schließt sich allerdings gleich der nächste Tipp an:

Die Position nicht zu oft ändern! Denn wenn das Baby ständig in eine andere Position gebracht wird, kann es sich oft nicht beruhigen, sondern ganz im Gegenteil, es wird häufig noch unruhiger.

Durch Körperkontakt lassen sich die allermeisten Babys irgendwann beruhigen. Wenn Sie am Ende Ihrer Kräfte sind und das Baby einfach nicht mehr umhertragen können, legen Sie sich mit ihm auf die Couch, ins Bett oder setzen Sie sich in einem bequemen Sessel. Vielleicht kommt es ja so zur Ruhe. Oder Sie legen es in sein Bettchen und halten es mit einer Hand oder einem Arm fest. Sie behalten somit Körperkontakt. Wenn es eingeschlafen ist, versuchen Sie vorsichtig, Ihren Arm wieder aus der Wiege zu ziehen.

Regelmäßige Geräusche wirken beruhigend auf Babys. Wenn Sie also erstmal herausgefunden haben, bei welchem Geräusch sich Ihr Baby beruhigt (brummen, summen etc.) kann dies durchaus hilfreich sein. Ähnlich hilfreich sind oftmals immer gleiche Bewegungen – schaukeln, wippen etc.

Manchmal schlummern Babys tatsächlich besser, wenn sie die gewohnten Hintergrundgeräusche vom Rest der Familie hören. Insofern ist es also gar nicht immer zwingend notwendig, dass Eltern, wenn ihr Sprössling schlafen soll, auf Zehenspitzen durch die Wohnung schleichen. Gewohnte Hintergrundgeräusche geben Sicherheit und vermitteln dem Baby, dass es nicht alleine ist.

Die Babymassage ist eine wunderbare Möglichkeit, um dem Baby maximalen Körperkontakt und die so wichtigen Berührungen und Streicheleinheiten zukommen zu lassen. Babys genießen es, wenn sie von Mama oder Papa massiert werden. Selbstverständlich können Sie sich die wichtigsten Massagehandgriffe selber beibringen. Mehr Spaß macht es aber definitiv in einer Gruppe und unter fachkundiger Anleitung. Nach erfolgter Baby-massage können viele Babys viel besser schlafen.

Selbiges gilt auch für ein angenehmes, warmes Bad. Zwar badet man heute Babys im Gegensatz zu früher nicht mehr jeden Tag, denn aus hygienischen Gründen reicht es allemal, wenn der Nachwuchs in den ersten Lebenswochen und Monaten einmal die Woche gebadet wird. Wenn sich das Baden auf Ihr Baby aber beruhigend auswirkt, spricht natürlich nichts dagegen, dass Sie dies zum täglichen Ritual machen. Aber Achtung: Bei manchen Babys wirkt sich das Baden auch anregend aus. Sie müssen also ausprobieren, ob sich Ihr Baby nach dem Baden wirklich wie gewünscht entspannt oder ob es erst so richtig aufdreht.

Toll sind gerade für Schreibabys spezielle Badeeimer, in die das Baby gesetzt wird und in denen es eine ähnliche Haltung einnimmt wie im Mutterleib. Auch hier wird durch die Enge und die kuschlige Wärme bewirkt, dass Baby sich oft ganz schnell beruhigt.

Denken Sie über die Anschaffung einer so genannten Federwiege nach. Gerade nachts ist es unglaublich anstrengend, wenn man immer wieder aufstehen muss. Die Vorteile, die sich daraus ergeben, liegen auf der Hand: Ein zufriedenes, schlummerndes Baby, welches weniger an Bauchschmerzen leidet, mehr schläft, weniger schreit. Diese Federwiegen sind meist eine echte Erleichterung und rundherum eine gelungene Idee für stressgeplagte Eltern.

# Was Eltern bei Schreibabys beherzigen sollten

Eltern sein ist anstrengend!  
Es ist okay, wenn man wütend wird

Die erste Zeit mit Baby ist zweifellos anstrengend. Das darf man sich als Eltern durchaus zugestehen und wenn daraus Müdigkeit, Aggressivität und schlechte Laune resultieren, ist dies nicht peinlich oder verwerflich, sondern eigentlich ganz normal. Das heißt, dass Eltern kein schlechtes Gewissen haben müssen, wenn bei ihnen nicht alles von Anfang an läuft wie am Schnürchen. Die Wut darf ruhig auch mal rausgelassen werden aber natürlich niemals am Kind, sondern immer mit gebührendem Abstand.

## Kein Baby muss rund um die Uhr zufrieden sein

Eltern sollten sich unbedingt von dem Gedanken verabschieden, dass ihr Baby am besten rund um die Uhr zufrieden, glücklich, satt und lächelnd in seiner Wiege liegt. Denn natürlich hat auch ein Baby mal schlechte Laune oder Bedürfnisse, über die es seine Eltern lauthals informiert. Also: Ein Baby, welches nie schreit und immer glücklich ist, hört sich vielleicht verlockend an, ist aber andererseits völlig utopisch.

## Unterstützung einfordern!

In anderen Ländern ist es schon immer so gang und gäbe, dass die ganze Familie das Baby erzieht und nicht etwa nur die Mutter und der Vater. Das hat schon seinen Sinn. Zum einen sind die älteren Generationen meist deutlich erfahrener mit dem Großziehen von Kindern, zum anderen lasten dann die Verantwortung und der Stress auf mehreren Schultern. Wenn also irgendwie die Möglichkeit besteht: Jegliche Hilfe annehmen, die es gibt! Eltern, Schwiegereltern, Freunde, Onkels, Tanten, Nachbarn – manchmal ist schon eine einzige Stunde ausreichend, um wieder Kraft zu tanken fürs Baby und die nächste Schreiattacke. Hilfe annehmen ist kein Anzeichen von Schwäche!

## Sie als Eltern sind nicht schuld daran, dass das Baby schreit!

Für Eltern ist es einfach eine wunderbare Bestätigung, wenn sie das Baby hochnehmen und es sich dadurch beruhigt – zeigt ihnen dies doch, dass sie in ihrer Elternrolle alles richtig machen. Umgekehrt gilt natürlich auch, dass Eltern, die es eben nichts schaffen, das Kind zu beruhigen, sich oft als Versager fühlen - nicht in der Lage, ihr eigenes Kind zufriedenzustellen. Und genau davon muss man sich als Eltern lösen! Es ist keineswegs ein Zeichen von Unfähigkeit, wenn Sie nicht wissen, warum Ihr Baby schreit, obwohl Sie wirklich alles probiert haben. Niemand ist daran schuld! Weder das Kind noch Sie als Eltern. Denn Elternsein definiert sich nicht nur darin, ob man es nun schafft, einen Säugling zufriedenzustellen oder nicht. Die wahren Herausforderungen beim Elternsein kommen im Laufe der nächsten Jahre. Und es ist eben einfach schwierig, bei einem Baby, welches der Sprache nicht mächtig ist, gezielt zu sagen, warum es eigentlich schreit. Selbstzweifel und ein angeschlagenes Selbstbewusstsein sind daher fehl am Platz.

## Rechtzeitig auf Abstand gehen

Wenn sich die Wut im Bauch breit macht, ist es Zeit, auf Abstand zu gehen. Sehr viele Eltern sind über ihre eigene Reaktion entsetzt, wenn das Kind stundenlang schreit. Waren sie vorher noch der Meinung, dass Eltern, die ihre Kinder schlagen oder misshandeln, schlicht unfähig sind, stellen sie jetzt fest, dass auch sie ein Aggressionspotential in sich tragen. Zwischen Denken und Tun ist natürlich immer noch ein großer Schritt, aber dennoch: Schlafmangel, ständiger Geräuschpegel und Zeitmangel fordern ihren Tribut – auch Eltern mit den dicksten Nerven und dem ruhigsten Wesen sind irgendwann mal am Ende ihrer Kräfte, wenn der Sprössling schreit und schreit. In dem Fall gilt immer: raus aus dem Zimmer und auf Abstand gehen! Auch wenn das Bedürfnis, das Baby, damit es nun endlich Ruhe gibt, zu schütteln, übermächtig groß wird - gerade dann ist es höchste Zeit, aus dem Zimmer zu gehen und tief durchzuatmen. Kinder, die geschüttelt werden, können böse Verletzungen davontragen, die mitunter gar tödlich enden.

Ein Schütteltrauma entsteht dann, wenn das Baby heftig geschüttelt wird. Was uns jedoch möglicherweise als gar nicht allzu heftig erscheint, kann für das Baby schon äußerst gefährlich sein. Das liegt daran, dass die Nackenmuskulatur noch nicht ausgereift ist und der kleine Kopf dann vor- und zurückschleudert. Um jegliche Kurzschlussreaktion

im Keim zu ersticken, hilft hier nur, das Baby alleine und sicher in seinem Bettchen zurückzulassen und so lange den Raum zu verlassen, bis man sich wieder voll unter Kontrolle hat.

## Auszeiten einfordern

Dass es anstrengend ist, wenn man sich rund um die Uhr um ein häufig schreiendes Baby kümmern muss, ist verständlich. Umso wichtiger ist es aber für die Haupt-Betreuungsperson, ab und zu mal eine Auszeit zu bekommen. Das könnte beispielsweise bedeuten, dass, wenn der Papa das Baby übernimmt, die Mutter einfach mal ein Runde um den Block läuft, sich zurückzieht und Yoga-Übungen macht, liest oder mit einer Freundin telefoniert oder ein Kaffee trinken geht. Einfach eine kurze Zeitspanne, in der sie sich eine Auszeit nimmt und Abstand zum Baby, noch besser auch Abstand zur Wohnung bekommt – Hauptsache mal raus aus dem Stress! Schon kleine Auszeiten bewirken, dass man danach wieder frisch und gestärkt zum Baby zurückkehren kann.

## Ein paar beruhigende Fakten zum Thema Schreibaby

- Schreibabys sind aller Erfahrung nach im Laufe ihres Lebens nicht häufiger krank als andere.
- Gestillte Kinder können genauso Schreikind sein wie Flaschenkinder.
- Bei echten Schreikindern hilf oft auch enger Körperkontakt nicht weiter.
- Achtung: eine Umgebung, die mit Zigarettenrauch belastet ist, kann das Problem Schreikind noch verschlimmern bzw. erhöht generell das Risiko.
- Die schlimmste Schreiphase ist meistens mit 3-6 Monaten überwunden.



# Wann zum Arzt?

Generell ist es natürlich niemals verkehrt, den Kinderarzt um Rat zu bitten und nachschauen zu lassen, ob dem kleinen Schreihals nicht vielleicht doch irgendetwas fehlt. Weiterhin natürlich sollte der Arzt immer dann aufgesucht werden, wenn das Kind neben dem Schreien noch andere Symptome wie Durchfall, Erbrechen, Fieber oder Ähnliches hat. Auch wenn es nicht trinkt, nicht zunimmt oder den Körper häufig übersteckt, sollte der Arzt zu Rate gezogen werden. Der Kinderarzt wird das Baby dann untersuchen und möglicherweise einen Besuch in der Schreiambulanz vorschlagen.

## Wann in die Schreiambulanz?

Bevor Sie gar nicht mehr weiter wissen und mit dem Baby völlig überfordert sind: Nehmen Sie professionelle Hilfe an! Es ist weder Ihnen noch Ihrem Baby gedient, wenn Sie nicht mehr ein und aus wissen. Denn Schreiambulanzen sind genau dafür gedacht, Eltern mit Schreibabys zu helfen. Sie müssen sich also nicht schämen, deren Rat und Hilfe in Anspruch zu nehmen, ganz im Gegenteil. Mit dem Problem „Schreibaby“ sind Sie schließlich nicht

alleine. Ein Gespräch in einer Schreiambulanz kann daher durchaus hilfreich und erleichternd sein.

Ganz davon abgesehen verursacht ein Baby, welches viel schreit, bei seinen Eltern verständlicherweise extremen Stress. Dass sich zu viel Stress negativ auf die Gesundheit auswirken kann, ist hinlänglich bekannt. Sie tun also Ihrem Kind und auch Ihrer Gesundheit etwas Gutes, wenn Sie rechtzeitig Hilfe in Anspruch nehmen. Nicht immer kann den Schreibabys selbst geholfen werden, oft aber kann eine Schreiambulanz den betroffenen Eltern helfen. So können 90% aller Eltern, die eine Schreiambulanz

in Anspruch genommen haben, von sich behaupten, dass ihnen der Besuch etwas gebracht hat und somit erfolgreich war. Als Abschluss sei hier nochmal gesagt, dass es keine Patentregel gibt für ein schreiendes Kind. Jedes Kind ist anders. Wenn die oben genannten Methoden nicht zum gewünschten Erfolg führen, ist ein Besuch bei der Schreiambulanz sicher eine sinnvolle Entscheidung.

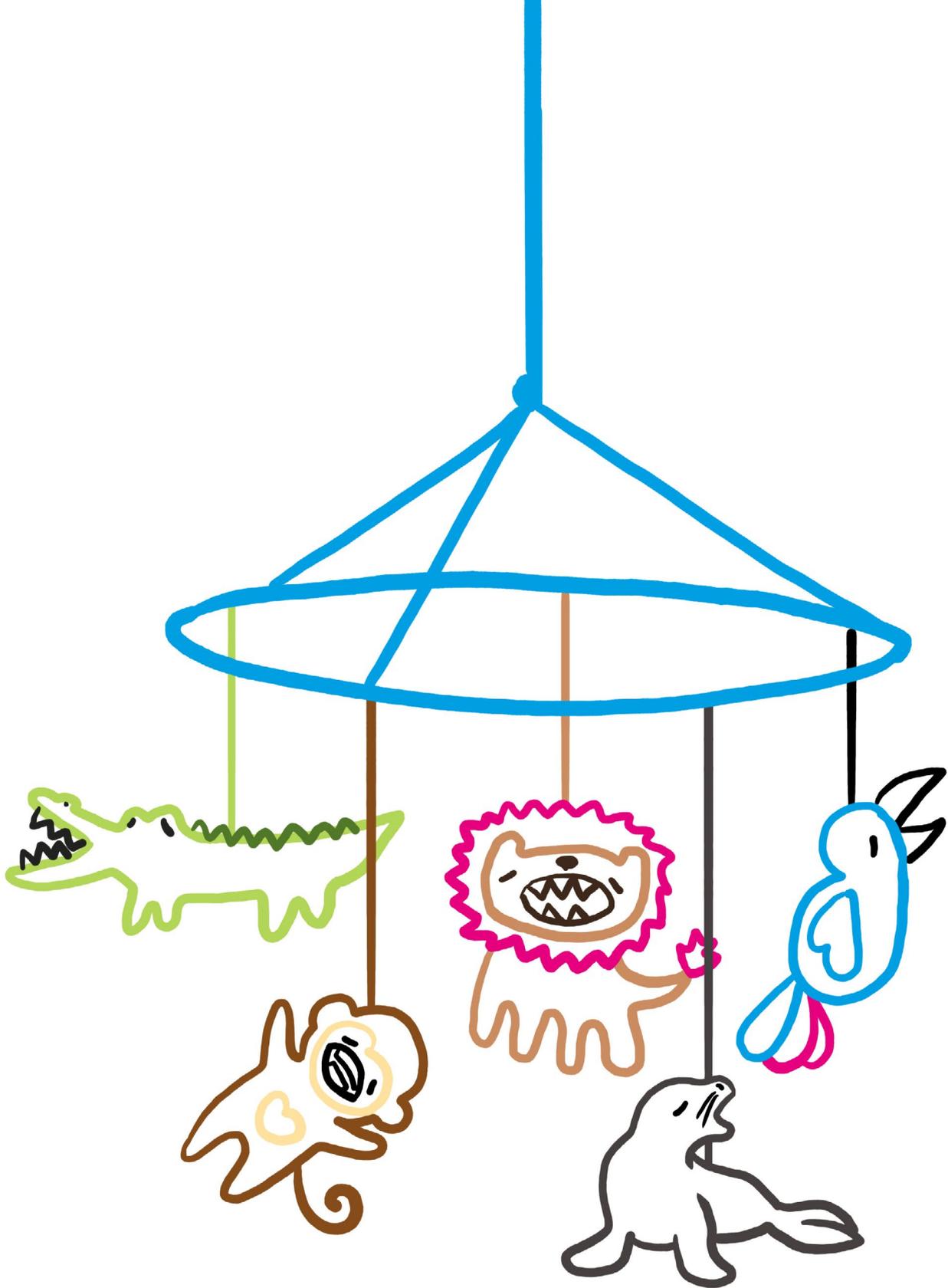
## Was passiert in der Schreiambulanz?

In der Schreiambulanz werden die Eltern in Gesprächen erfahren, was sie möglicherweise besser machen können, andererseits lernen sie, mit der gegebenen Situation umzugehen. Was mache ich, wenn mein Baby schreit, wie gehe ich damit um, dass ich es nicht beruhigen kann?

Die Eltern werden hierbei gestärkt und erfahren, dass sie in dieser Situation nicht alleine sind, dass sie keinerlei Schuld daran haben und diese Situation auch keineswegs ausweglos ist. Zudem werden Wege aufgezeigt, wie man mit dem Stress umgehen kann und wie man die anstrengende Zeit schadlos übersteht. Oft kann schon nach wenigen Sitzungen ein Erfolg verbucht werden, denn in den Schreiambulanzen arbeiten Fachleute, die mit diesem Problem mehrmals am Tag konfrontiert werden und somit viele wichtige Tipps geben können.

## Schreibaby? Es ist zu schaffen!

Keine Frage: Wer ein Schreibaby hat, ist häufig mit den Nerven am Ende. Selbst die Aussicht darauf, dass sich das Geschrei vermutlich nach wenigen Monaten wieder legt, ist dann nicht wirklich beruhigend. Dennoch: Denken Sie immer daran, dass die ersten Lebensmonate in Ihrem speziellen Fall vielleicht hart sein mögen, aber dass diese Zeit definitiv vergeht und Ihnen noch viele, viele wunderschöne Erlebnisse mit Ihrem Kind bevorstehen! Versuchen Sie stark zu sein, denn als Eltern gibt es immer wieder Situationen, bei denen man meint, an seine Grenzen zu kommen. Immer und immer wieder werden Sie Nerven wie Drahtseile brauchen, man denke dabei an die Trotzphase, ans Fremdeln und an die Warum-Phase, später dann an die Pubertät. Das alles gehört zum Elternsein dazu. Dies sind permanente Herausforderungen, denen Sie sich stellen müssen und die Sie auch meistern werden – ganz sicher!



# Eltern – Interviews

JULIANE, 30



Wann haben Sie gemerkt, dass ihr Baby unruhiger ist, als andere Kinder im selben Alter?

Unsere Tochter hat in ihren ersten Wochen nie wirklich gut zugenommen und geschlafen. Das lag sicher auch viel an den anfänglichen Stillproblemen, die ich hatte. Lange wurde nicht erkannt, dass ich noch Plazentaresten von der Geburt in mir hatte. Plazentaresten bewirken eine weitere Ausschüttung des Schwangerschaftshormons HCG. Der Körper denkt also noch, er sei weiterhin „schwanger“ und bildet daher weniger bzw. gar keine Hormone zur Milchproduktion. Daher hatte ich nach der Geburt auch nie wie andere Mütter einen sogenannten „Milcheinschuss“. Stillen war durchaus möglich, aber nur in ellenlangen Stillakten von bis zu 1-1,5h. Andere Freundinnen um mich herum waren bereits nach 15 bis 20 Minuten stillen „fertig“ und das Baby schlief tief und fest. Mein Baby schien nie wirklich zufrieden zu sein. Erst nach 6 Wochen erkannte mein Arzt die Plazentaresten und sie wurden entfernt.

Danach klappte es auf einmal auch mit dem Stillen viel besser, unser Baby nahm endlich schneller zu und schien etwas zufriedener zu sein.

Dennoch haben wir vor allem durch die schwierige Anfangszeit schnell versucht, unsere Tochter auch anders zu beruhigen. Sie konnte doch nicht die ganze Zeit Hunger haben? Nie schlief sie einfach so „wie andere“ Babys seelenruhig neben uns geschweige denn in ihrem Bettchen... immer war ihr Schlaf sehr unruhig... sie zuckte viel... dass das bei Neugeborenen und Babys auch ganz normal ist, durch den sog „Moro Reflex“ (oder auch „Umklammerungsreflex“) wussten wir damals noch nicht.

Im Prinzip haben wir seit der Geburt gemerkt, dass unsere Tochter unruhig zu sein scheint. Sie wollte immer getragen werden (auch das - völlig normal für Neugeborene - schließlich waren sie 9 Monate lang im schützenden, warmen Bauch der Mama) und in unserer Nähe sein. Ablegen und einfach mal „weitschlafen“ war nur nach minutenlangem Herumtragen vorab möglich.



## Welche Maßnahmen haben Sie ergriffen, um Ihr Kind zu beruhigen?

Wir haben sie stundenweise getragen (Arm, Babytrage am Bauch), waren währenddessen sogar auf unserem kleinen Stepper, der am Fenster stand, um damit noch mehr „auf und abs“ zu simulieren. Vor allem haben uns im großen und ganzen aber sehr die Tipps von Dr. Harvey Karp geholfen, der in seinem Buch „Das glücklichste Baby der Welt“ erklärt warum Neugeborene einfach unruhig sein MÜSSEN und dass ein Schreibaby nicht wirklich ein Schreibaby ist, weil es eventuell Bauchschmerzen hat (diesen Satz hört man dann nämlich oft: „Oh, die Kleine hat sicher Bauchschmerzen!“).

Dr. Karp geht in seinem Buch darauf ein, dass nur die Menschen 9 Monate lang Kinder austragen - andere Säugetiere sind teilweise bis zu 12 Monate im Bauch der Mutter. Er spricht von einem „fehlenden“ 4. Trimester, welches für die Entwicklung des Babys eigentlich sehr wichtig wäre, bevor sie wirklich „ankommen“ können in dieser Welt. Er empfiehlt daher dem Neugeborenen sehr lange (mindestens eben die ersten drei Monate) eine Welt wie in der Gebärmutter zu schaffen, um Reizüberflutungen für das noch nicht vollständig ausgeprägte Gehirn vorzubeugen. Das beinhaltet also: ganz viel Nähe (fast schon Enge - im Bauch der Mama hat ein Baby keine 40 cm um sich herum und auf einmal soll es in seinem eigenen Bettchen auf dem Rücken schlafen?), halten, tragen, trinken und: „weißes Rauschen“. Viele Neugeborene schlafen beim Geräusch vom Fön, des Staubsaugers oder im Auto sehr gut ein.

Das liegt vor allem daran, dass es im Bauch der Mama nicht komplett still war. Viele sehr laute jedoch dumpfe Geräusche haben es neun Monate umgeben. Diese Umgebung empfiehlt Dr. Karp wieder herzustellen und beschreibt in seinem Buch die Methode der „5S“ (strammes Einwickeln /Pucken, Seitenlage, Sch-Sch-Laute/weißes Rauschen, Schaukeln, Saugen - Schnuller/Stillen). Ehrlich gesagt: alle perfekt zusammen und je nach Situation die ein oder andere mehr. Es war ein ständiges Probieren und Testen :) Nach dem Stillen haben wir unser Baby immer „gepuckt“ und nach dem Bäuerchen in Seitenlage auf unserem Arm geschaukelt, damit es schnell einschlafen kann. War es nicht der Hunger, den es geplagt hat und es hat trotzdem geweint, haben wir es ebenfalls streng eingewickelt, in Seitenlage auf unseren Schoß gelegt und ihm laut ins Ohr „Sch-Sch-Sch-Sch“ gesungen. Sie hat sich wirklich nach nur 1 Minute beruhigt und ist dann bei weiteren Schaukelbewegungen eingeschlafen. Meine Mutter war immer ganz erstaunt und meinte: „Ihr habt ja eine richtige Zaubermethode gefunden!“.

Hätten wir diese Sachen nicht angewendet, wäre unsere Tochter sicherlich zu einem Schreibaby geworden, welches stundenlang. So war es natürlich auch anstrengend. Dennoch hatten mein Partner und ich eine sichere Methode gefunden, die uns aus einer wirklich schweren Situation „schneller“ und kräftesparender herausgeholt hat. Es hat unsere Einstellung als Eltern gesichert - denn schnell wird man unsicher, wenn man nicht weiß, was dem eigenen Kind denn eigentlich zu fehlen scheint.

Es lief sogar so weit, dass mein Freund sein „sch-sch-sch-sch“ aufgenommen und wir es über einen iPod neben ihr abgespielt haben. So mussten wir nicht die ganze Zeit „sch-en“ und bei ihr sein. Das „weiße Rauschen“ haben wir in der Anfangszeit fast ihren ganzen Schlaf über neben ihr abspielen lassen. Sie wurde wach, sobald es aufhörte. Dauerschleife und Ladekabel waren also notwendig :)



Und wie genau funktioniert diese „5 S-Methode“ von Dr. Harvey Karp?

Die Methode funktioniert, so wie ich es verstanden habe, in der Auffassung den sog. „Aus“-Schalter für das Schreiben des Babys mit Hilfe des sog. „Beruhigungsreflexes“ und der „fünf S“ zu finden:

1. Strammes Einwickeln
2. Seitenlage
3. Sch-Laute
4. Schaukeln
5. Saugen

Sie basiert außerdem auf der Annahme, dass man ein Neugeborenes in den ersten Lebensmonaten nicht verwöhnen KANN (Viele Eltern hören ja die Ratschläge bspw. der eigenen Eltern, das Baby lieber gleich ans eigene Bett „zu gewöhnen“ und möglichst wenig zu tragen). Dr. Karp erklärt in seinem Buch sehr umfassend, wieso diese Auffassung veraltet ist und wir unserem Instinkt, das Baby zu schaukeln, zu lieben, zu tragen, zu stillen wann immer man es für richtig hält, glauben sollten.



Wie sind Sie auf diese Methode gestoßen?

Eine Freundin empfahl mir das Buch als ich schwanger war - ich habe es sofort verschlungen und noch einmal aufgefrischt, als unsere Tochter da war.



Gibt es weitere Tipps, die Sie Eltern mit auf den Weg geben können, die vor ähnlichen Herausforderungen stehen?

In solchen Situationen wälzt man vermutlich das Internet, versucht tausende Ratschläge von allen Seiten anzunehmen, liest evtl., unzählige Bücher und fühlt sich dennoch komplett überfordert. Am Ende ist es meines Erachtens sehr entscheidend, auf das zu vertrauen, was einem für sich und sein Baby richtig zu sein scheint. Hilfe sollte man annehmen, wenn sie einem angeboten wird. Alle Angaben sind natürlich ohne Gewähr auf wirkliche Richtigkeit und entspringen im Großen und Ganzen meinem eigenen Verständnis über das Buch/die Methode.

## ANNA, 29



Wann haben Sie gemerkt, dass ihr Baby unruhiger ist, als andere Kinder im selben Alter?

Bei uns fing es ca. in der siebten bis achten Woche an. Es wurde auffällig mehr, länger und schwieriger mit dem Beruhigen. Die Wochen davor hatten wir das so genannte „Anfänger-Baby „:) Super lieb und pflegeleicht.



Wie lang dauern die Schrei-Attacken im Schnitt? Wie oft kommen sie vor?

Bei uns ist es nicht wie bei den meisten Schreikindern, also das es 4, 5 oder 8 Stunden anhält, sondern eher über den ganzen Tag verteilt, eine halbe Std schreien, zehn Minuten Pause, dann weiter schreien und das über den ganzen Tag. Das längste Mal am Stück waren etwa drei Stunden. Doch bei uns gibt es bei dem ganzen Geschrei auch was Positives: sie schläft seit Woche 9 durch das hilft auf jeden Fall, Kraft zu sammeln.



Gab es Momente, in denen Sie selbst an sich gezweifelt haben als Mutter/Vater?

Ja, die gab es. Wenn man eine Woche Dauer-Geschrei um sich hat, ist man einfach mit den Nerven am Limit. Man hat alles gemacht: gefüttert, gewickelt, getragen, gesungen. Aber nichts hilft und dann fragt man sich schon, wieso schaff ich es nicht das Kind zu beruhigen.



Welche Maßnahmen haben Sie ergriffen, um Ihr Kind zu beruhigen?

Am Anfang bin ich nur unterwegs gewesen. Hauptsache sie war in Bewegung. Doch das fand sie dann irgendwann auch blöd und sie schrie dann auch beim Herumlaufen. Ich habe mich dazu entschlossen, zu einem Osteopathen zu gehen - das war für uns auf jeden Fall die richtige Entscheidung. Ich habe danach meinen ganzen Tagesablauf geändert. Etwas Tempo rausnehmen und den Tag nach dem Kind richten. Ganz wichtig sind Rituale. Daran kann sich das Kind orientieren und kommt besser durch den Tag. Ich habe einfach alle 1,5 - 2 Stunden Ruhe-Inseln eingebaut. Das heißt, ich habe das Zimmer ein bisschen abgedunkelt und sie hingelegt. Es hat ungefähr 1 Woche gedauert. Dann hatte sie es raus es und fing an mit 10 Minuten schlafen, dann eine halbe Stunde, heute sind wir bei zwei Stunden Mittagsschlaf.



Welche davon hat am Ende den besten Erfolg gezeigt?

Bei uns sind es ganz klar die Rituale und das „alles ruhiger angehen lassen“. Auch die Babys müssen die Welt um sich herum erst kennenlernen und das es da draußen ziemlich hektisch zugeht. Mit Schreikind sollte man dann vielleicht nur kurz rausgehen und nicht stundenlang durch die Stadt gehen.



Haben Sie sich professionelle Hilfe gesucht oder auf Ratgeber vertraut?

Nein. Wir waren nie in einer Schreiambulanz. Wie gesagt, ich war bei einem Osteopathen und habe lange mit meinem Kinderarzt darüber gesprochen.



Gibt es weitere Tipps, die Sie Eltern mit auf den Weg geben können, die vor ähnlichen Herausforderungen stehen?

Durchhalten :) So schwierig es ist, man darf nie die Nerven verlieren. Wenn es ganz schlimm wird, auch mal die Oma anrufen und fragen, ob sie eine Runde um den Block drehen kann. So sammelt man selbst wieder etwas Kraft. Das tut nebenbei gesagt auch dem Kind ganz gut. Obwohl sie so klein sind, merken sie natürlich genau, wenn Mama gereizt oder nervös ist. Ich konnte es eigentlich nicht glauben, aber es wird auf jeden Fall besser. Unsere Kleine ist jetzt fast 17 Wochen alt und es ist geschafft. Zu viele Reize an einem Tag sind immer noch nicht ihr Ding aber gar kein Vergleich mehr zu den schlimmen Tagen am Anfang. Heute sind es vielleicht mal 10 Minuten bis eine halbe Stunde. Und das restliche Schreien ist eher meckern, so wie jedes „normale“ Baby es auch macht. Welchen Tipp ich noch geben kann: Nicht zu viel im Internet lesen. Das verunsichert einen manchmal noch mehr, gerade in den Foren. Man kann sich austauschen und mal „ausheulen“, weil da Mütter mit dem gleichen Problem sind. Aber viele Leute haben halt auch viele Meinungen und viele Ratschläge. Mich hat es teilweise verrückt gemacht, wenn die eine sagt, es hört nach 3 Monaten auf, die nächste dann, dass es bei ihr über ein Jahr gedauert hat. Man sollte einfach auf sein Herz hören, den Kleinen in die Augen gucken und sich jeden Tag über dieses Wunder freuen.

## JASMIN, 32



Wann haben Sie gemerkt, dass ihr Baby unruhiger ist, als andere Kinder im selben Alter?

Ich bemerkte es schon in den ersten Lebenstagen. Die Kleine kam per Notkaiserschnitt zur Welt. Von Anfang an suchte sie extrem meine Nähe und weinte sehr viel. Eigentlich logisch bei einem Neugeborenen aber ich brauchte mich nur zwei Meter entfernen wenn sie schlief da weinte sie schon. Sie schlief nur in meinem Arm ein. Heute, mit 14 Monaten, schläft sie noch immer in meinem Bett und kommt mir hinterher gerutscht wenn ich mich weg drehe.



Wie lang dauern die Schrei-Attacken im Schnitt? Wie oft kommen sie vor?

Die Schreiattacken dauerten meist eine bis drei Stunde. Am Schlimmsten waren für mich die Autofahrten. Meine Tochter schrie so arg, dass sie sich verschluckte oder die Luft anhielt. Das war für mich wirklich der pure Horror. Oft musste ich stehen bleiben und sie aus dem Kindersitz holen. Wenn wir unter Menschen waren, blieb sie aber meist friedlich und war auch sehr offen gegenüber anderen Menschen. Kaum zu Hause angekommen, verarbeitete sie offenbar das Erlebte, indem sie laut schrie. Das konnte schon mal 2 Tage anhalten.



Gab es Momente, in denen Sie selbst an sich gezweifelt haben als Mutter?

Ich zweifelte ständig an mir und fragte mich, ob ich schuld bin oder was verkehrt mache. Es tauchten viele Fragen auf: Strahle ich so viel Unruhe aus? Hätte es verhindert werden können, wenn man den Kaiserschnitt geplant hätte? War der Notkaiserschnitt und die Probleme während der Geburt zu viel und somit Auslöser? Ich fragte mich, ob ich meinen Kindern gerecht werde. Ich bin alleine mit drei Kindern. Ist das vielleicht der Grund warum sie so schreit? Ist sie krank? Wurde was übersehen? Es waren so viele Fragen aber ich landete immer wieder bei mir als Ursache.



Welche Maßnahmen haben Sie ergriffen, um Ihr Kind zu beruhigen?

Ich trug sie stundenlang in der Manduca (ein Tragetuch) und sang ihr was vor. Oder ich legte sie in ihre Hängematte und schaukelte sie. Des weiteren badete ich sie, denn beim Baden entspannte sie merklich.



Welche davon hat am Ende den besten Erfolg gezeigt?

Das tragen in der Manduca und das Summen oder singen von Liedern während ich sie trug, halfen am besten. Auch das Stillen nach ihren Bedürfnissen half. In der Manduca ist es eigentlich Sinn und Zweck, das Kind am Körper zu tragen und gleichzeitig die Hände frei zu haben. Ich aber musste sie währenddessen noch umarmen und über Rücken und Kopf streicheln.



Haben Sie sich professionelle Hilfe gesucht oder auf Ratgeber vertraut?

Ich wendete mich total verzweifelt an die Schreiambulanz in der Uniklinik in Gießen. Leider hatte man dort erst 3 bis 5 Monate später Termine frei. Also war ich doch wieder ohne Hilfe und Unterstützung.



Gibt es weitere Tipps, die Sie Eltern mit auf den Weg geben können, die vor ähnlichen Herausforderungen stehen?

Man muss Ruhe bewahren auch wenn man innerlich schreit. Mitweinen kann manchmal sehr beruhigend sein. Familie und Freunde sowie Kinderarzt und/oder Hebamme sollte man um Hilfe bitten - es ist keine Schande. Hilfsmittel wie Federwiege, Tragetuch und Hängematte helfen und lohnen sich in der Anschaffung. Man sollte nach Ursachen suchen und z.B. zum Osteopathen gehen, um zu schauen ob Blockaden da sind oder aber ob andere Ursachen vorliegen.

## JULIA, 23



Wann haben Sie gemerkt, dass ihr Baby unruhiger ist, als andere Kinder im selben Alter?

Von Anfang an war mein Kind das lauteste im Krankenhaus!



Wie lang dauern die Schrei-Attacken im Schnitt? Wie oft kommen sie vor?

Richtig schlimm wurde es ab der zweiten Woche. Mein Kind schrie oft 30 Minuten durchgehend, dann eine kurze Pause. Sie schlief ein, wachte aber bei jedem kleinsten Geräusch auf und es begann alles von vorn.



Gab es Momente, in denen Sie selbst an sich gezweifelt haben als Mutter/Vater?

Ja natürlich! Ich denke das ist auch normal in solchen Situationen. Viele reden gar nicht über die Gedanken, die man teilweise im Kopf hat. Man denkt dann auch schon mal „ich hau sie gegen die Wand, wenn sie nicht gleich aufhört“. Wir waren natürlich nie gewalttätig gegenüber unserem Baby, aber man hatte diese Gedanken, einfach weil die Nerven blank liegen. Schlafentzug ist reine Folter.



Welche Maßnahmen haben Sie ergriffen, um Ihr Kind zu beruhigen?

Zuerst waren wir bei der Kinderärztin, aber sie meinte, dass alles ok sei. Wir waren dann in einer Schreiambulanz, aber dort fühlte ich mich persönlich nicht wohl. Dann waren wir paar Stunden bei einer Osteopatin und sie machte Cranio Sacral. Manchmal hatte ich das Gefühl dass es ein bisschen hilft, aber zuhause angekommen ging alles wieder von vorne los. Was wir oft gemacht haben war Tragen, eingepuckt haben wir sie auch, immer in Bewegung sein, wir haben viel probiert.



Welche davon hat am Ende den besten Erfolg gezeigt?

Letztlich eine Methode zum Stressabbau. Ich war am Boden zerstört und hatte mir das Mama-sein viel schöner und vor allem einfacher vorgestellt. Eine Freundin hat mir damals geraten, mir selbst zu helfen, also ging ich mit meinem Kind zu einer Kinesiologin und ich habe über alles gesprochen, auch über meine Gedanken. Nach zwei Sitzungen war ich ruhiger und meine kleine Tochter auch. Aufgehört hat es dann mit 6 Monaten.



Gibt es weitere Tipps, die Sie Eltern mit auf den Weg geben können, die vor ähnlichen Herausforderungen stehen?

Vor allem: Redet darüber, ob mit dem Partner oder professionellen Anlaufstellen. Es hilft.

## MIRIAM, 24



Wann haben Sie gemerkt, dass ihr Baby unruhiger ist, als andere Kinder im selben Alter?

Angefangen hat alles im Alter von 4 Wochen. Sie schlief tagsüber kaum noch und schrie ständig ohne ersichtlichen Grund. Dazu kam, dass es nichts gab was sie beruhigen konnte.



Wie lang dauern die Schreianfälle im Schnitt? Wie oft kommen sie vor?

Wenn sie einmal anfängt, hört sie so schnell nicht mehr auf. Es beginnt meist ab Mittag und geht dann bis zum Bett gehen am Abend. Sie schreit dann mehrere Stunden am Stück mit nur wenigen Minuten Pause dazwischen.



Gab es Momente, in denen Sie selbst an sich gezweifelt haben als Mutter?

Ja, die gab und gibt es sehr oft. Kate ist nun fast 3 Monate alt und langsam ist Besserung in Sicht. Aber bis jetzt gibt es noch Momente, in denen wir uns als Eltern fragen, ob wir nicht doch irgendwas falsch machen. Ich habe mich sogar schon gefragt, ob meine Tochter mich hasst. Was natürlich völliger Unsinn ist. Führen Sie sich das immer vor Augen. Es ist nicht Ihre Schuld!



Welche Maßnahmen haben Sie ergriffen, um Ihr Kind zu beruhigen?

Wir haben Tragen und Pucken (was sie noch mehr zum ausrasten brachte) probiert. Stundenlanges Wiegen im Arm. Auto fahren. Spazieren gehen. Und die Stillposition.



Welche davon hat am Ende den besten Erfolg gezeigt?

Tragen im Tuch oder der Trage und die Stillposition haben geholfen. In Kombination mit rhythmischem klopfen auf den Po und „Shhh“ Geräuschen. Uns haben oft die Geräusche von Föhn und Staubsauger geholfen. Dafür gibt es Apps für alle Smartphones.



Haben Sie sich professionelle Hilfe gesucht oder auf Ratgeber vertraut?

Da wir hier leider keine Schreiambulanz in der Nähe haben, leider nicht. Ich würde aber jedem, der die Möglichkeit hat, raten diese in Anspruch zu nehmen. Ich habe viel im Internet gelesen und mich mit anderen Müttern ausgetauscht. Geholfen hat es nicht wirklich aber es tat gut mit Betroffenen zu reden.



Gibt es weitere Tipps, die Sie Eltern mit auf den Weg geben können, die vor ähnlichen Herausforderungen stehen?

Ruhig bleiben. Auch wenn das manchmal unmöglich ist. Nie die Schuld bei sich selber suchen. Versuchen Sie das Kind zu verstehen. Viel Körperkontakt und Nähe geben, Ruhe vermitteln. Und immer daran glauben, dass es besser wird.

## PATRICIA, 26



Wann haben Sie gemerkt, dass ihr Baby unruhiger ist, als andere Kinder im selben Alter?

Als unser Sohn ca. 2 Wochen alt war, fing er plötzlich an zu schreien. Oft mehrere Stunden und wir konnten ihn nicht mehr beruhigen. Erst dachten wir, wie viele Eltern, dass unser Sohn Bauchschmerzen hat.



Wie lang dauern die Schrei-Attacken im Schnitt? Wie oft kommen sie vor?

Er schrie jeden Abend, erst ab 19 Uhr für ca. 2-3 Stunden, mit 3 Monaten dann schon ab ca. 16 Uhr und bis zu 5 Stunden täglich.



Gab es Momente, in denen Sie selbst an sich gezweifelt haben als Mutter/Vater?

Als Mama von meinem ersten Kind habe ich mich sehr verunsichert und hilflos gefühlt. Es war die Hölle und ging ziemlich an die Substanz. Mein Mann hat schon zwei Kinder aus erster Ehe und auch für ihn war die dauerhafte Schreierei Neuland und brachte uns an unsere Grenzen. Anfangs litt auch die Beziehung darunter.



Welche Maßnahmen haben Sie ergriffen, um Ihr Kind zu beruhigen?

Ich probierte alles, trug ihn bis mir Arme und Rücken weh taten und schlief auch zusammen mit meinem Sohn in einem Bett. Er schlief auf mir, nur so hatten wir für 1-2 Stunden „Ruhe“. Musik hilft uns auch sehr, zu meinem Leid war es anfangs Thunderstuck von AC/DC, mittlerweile ist es egal welcher Song.



Welche davon hat am Ende den besten Erfolg gezeigt?

Geduld und viel Ruhe, auch wenn es durch die Dauerbelastung und Müdigkeit anfangs unmöglich war und nur schwer umzusetzen. Homöopathie hat uns auch geholfen. Man muss sich immer wieder ins Gedächtnis rufen, dass das Kind einen nicht ärgern möchte und auf diese starke Bindung, viel Nähe und Liebe angewiesen ist. Feste Rituale sind für uns auch sehr wichtig geworden um Signale zu setzen.



Haben Sie sich professionelle Hilfe gesucht oder auf Ratgeber vertraut?

Beides. Ich habe Bücher und Blogs gelesen und mich bei Facebook einer Gruppe angeschlossen. Die Blogs taten gut, denn sie zeigten wir sind nicht allein. (Das Lesen war nur möglich, wenn ich ihn gefüttert habe). Zuerst war ich bei einigen Beratungsstunden beim Kinderarzt, der sich drauf spezialisierte und später haben wir uns Hilfe in einer Schreiambulanz gesucht.



Gibt es weitere Tipps, die Sie Eltern mit auf den Weg geben können, die vor ähnlichen Herausforderungen stehen?

Versuchen Sie ruhig zu bleiben und führen Sie feste Rituale ein. Für manche kann Homöopathie hilfreich sein (Lunafini und Chamamillon haben sich bei uns gut bewährt.) Vielen Kinder hilft Musik, also ist das auch ein Versuch wert.

## VANESSA, 27



Wann haben Sie gemerkt, dass ihr Baby unruhiger ist, als andere Kinder im selben Alter?

Ich habe gemerkt, dass mein Sohn unruhiger wurde, da ich durch Facebook eine Gruppe kennengelernt habe, von Müttern die auch im Sommer entbunden haben. Eine Freundin bekam ihr Kind nur vier Wochen später, auch das war nicht so aktiv wenn es ums Schreien ging.



Wie lang dauern die Schrei-Attacken im Schnitt? Wie oft kommen sie vor?

Die Phasen des Schreiens fingen morgens an. Erst waren es zwei, drei Stunden, egal ob tragen oder beruhigen. Nichts funktionierte, bis er irgendwann eingeschlafen ist vor Erschöpfung. Nach ca. zwei Wochen wurden dann aber die Phasen so schlimm, dass es wirklich von mittags bis abends um 17.00 oder 18.00 Uhr ging. Das ganze ohne Schlaf, und wenn dann nur eine halbe Stunde. Das ging fast vier Monate so. Im Krankenhaus hat er nur geschlafen, geweint nur bei Hunger. Zuhause war der Schalter umgelegt. Ich dachte erst, es liegt daran, dass alles neu ist, aber es legte sich nicht. Ich musste teilweise aus dem Raum gehen, weil ich wütend war und gleichzeitig geheult habe weil es mir so leid tat. Die Kinderärztin schob es auf Koliken, aber das allein kann nicht der Grund gewesen sein.



Gab es Momente, in denen Sie selbst an sich gezweifelt haben als Mutter/Vater?

Gezweifelt habe ich die ganze Zeit. Ich habe mich gefragt, was ich wohl falsch mache und warum ich es nicht schaffe, mein Kind zu beruhigen, egal womit. Ich dachte immer es liegt an mir.



Welche Maßnahmen haben Sie ergriffen, um Ihr Kind zu beruhigen?

Maßnahmen haben wir einige ergriffen. Viel, wirklich viel Tragen, raus an die Luft und summen.



Welche davon hat am Ende den besten Erfolg gezeigt?

Den größten Erfolg gab es letztlich beim Autofahren oder wenn wir mit dem Kinderwagen unterwegs waren und gewippt haben.



Haben Sie sich professionelle Hilfe gesucht oder auf Ratgeber vertraut?

Professionelle Hilfe hatten wir nicht, mein Freund wollte es nicht, da er es so schaffen wollte. Ratgeber haben uns persönlich nicht wirklich geholfen.



Gibt es weitere Tipps, die Sie Eltern mit auf den Weg geben können, die vor ähnlichen Herausforderungen stehen?

Rückblickend kann ich sagen, dass es wirklich sehr viel Kraft kostet, auch in der Beziehung. Bei uns ging es Gott sei Dank vorbei. Dieses daran glauben, dass es irgendwann vorbei geht, was sehr wichtig für mich. Versucht die Zeit trotzdem irgendwie zu genießen! Mir fiel das sehr schwer und im Nachhinein bereut man es, weil die ganze Phase dann so negativ in Erinnerung bleibt. Letztlich war die Zeit mit dem Schreibaby meine bisher größte Probe.

## DANIELA, 39



Wann haben Sie gemerkt, dass ihr Baby unruhiger ist, als andere Kinder im selben Alter?

Es fing eigentlich schon im Krankenhaus an, dass sie sehr unruhig war. Ab der dritten Nacht hab ich sie stundenlang auf dem Flur auf und ab getragen - und das nach einer Sectio – das war echt nicht angenehm.

Zu Hause ging es dann die erste Zeit, sie schrie aber relativ viel. Richtig realisiert hatten wir es in der 3. Lebenswoche. Da waren wir über das Wochenende bei unseren Verwandten. Nachdem die sich alle einig waren, das sie doch vermehrt ohne ersichtlichen Grund schreit (ohne die Klassiker „Hunger, Bauchweh, volle Hose etc.“).



Wie lang dauern die Schrei-Attacken im Schnitt? Wie oft kommen sie vor?

Gott sei Dank sind wir auf dem Weg der Besserung. In der schlimmsten Woche (8 Lebenswoche) hat sie knapp 20 von 24 Stunden nur geschrien. Schlafen ging da nur im 10 Minutentakt auf dem Arm. Aktuell sind wir bei ca. 5 Schreistunden am Tag. Das ist für uns derzeit akzeptabel, aber gerne noch verbesserungswürdig :-)



Gab es Momente, in denen Sie selbst an sich gezweifelt haben als Mutter/Vater?

Ja, klar. Zumal ich ja 2 weitere Kinder(14 und 19) habe. Da fragt man sich oft, „hab ich was falsch gemacht“? Zumal die Umwelt es auch einem immer wieder suggeriert, dass man sein Baby „nicht im Griff“ hat. Die Zeiten sind aber zum Glück vorbei. (Als Randnotiz: alle unsere Verwandten wohnen mehr als 250km weg, von daher gab es auch keine Entlastung, dass mal die Oma eine Stunde nach dem Baby schaut)



Welche Maßnahmen haben Sie ergriffen, um Ihr Kind zu beruhigen?

Oje, wie lange wird der Ratgeber? :-) Ich hoffe ich vergesse nichts. Natürlich die Standards: Rumtragen auf dem Arm, Fliegergriff, „schsch -Laute“ beruhigende Musik, Pucken, Dauergeräusche (Staubsauger etc), spazieren gehen, Auto fahren, anthroposophische Wickel und Auflagen, MaxiCosi schaukeln, Hän-gematte ( hab bestimmt noch was vergessen). Vom Arzt gab es dann regelmäßig andere Mittelchen. Dann habe ich Swing2Sleep ausprobiert( leider erst in der 10. Woche)



Welche davon hat am Ende den besten Erfolg gezeigt?

Alle Sachen habe „mal“ geholfen, aber nichts wirklich dauerhaft. Mal war Rumtragen beruhigend, ein anderes Mal war es Auto fahren :-) Mit Ausnahme der S2S-Wiege, die wird hier täglich benutzt. Auch wenn sie nicht schläft, da kann sie drin „runterfahren“, das ist ihr Ruhepol.



Haben Sie sich professionelle Hilfe gesucht oder auf Ratgeber vertraut?

Ja, haben wir. Ich /wir waren mit den Nerven am Ende. Wenn man 20 Stunden mit Geschrei dauerbeschallt wird, geht das auch trotz Oropax an die Substanz. Immerhin: im Mittelalter wurde Schlafentzug als Folter eingesetzt. Wir wurden von der

Kinderärztin stationär eingewiesen und das alles mal zu durchbrechen (8.Woche). Kurz darauf erfolgte ein 2. stationärer Aufenthalt.

Jetzt aktuell gehen wir einmal pro Woche in einen „Müttertreff“ mit fachlichem Beistand, wir haben eine Familienhebamme die 1x wöchentlich kommt, eine Familienpatin die 1x wöchentlich kommt. Dann besuchen wir eine Osteopathin, haben Krankengymnastik nach Vojta und monatlich einen Termin im SPZ in der Schreiambulanz.

Ratgeber haben wir hier massig liegen, bin aber selten zum Lesen gekommen.

Gerne tausche ich mich mit anderen via Internet aus, da habe ich echt liebe Menschen kennengelernt. (und da bin ich auch auf die Swing2sleep gestoßen)



Gibt es weitere Tipps, die Sie Eltern mit auf den Weg geben können, die vor ähnlichen Herausforderungen stehen?

Nehmt Hilfe an, bzw sucht sie Euch. Seid nicht zu stolz (nach dem Motto: Ich/wir kriegen das schon hin ). Wenn ihr gerne im Internet seid, (und bei Facebook) kommt in unsere Gruppen. Da sind massig Mamas, die euch verstehen und das nachempfinden können, was ihr erlebt. (Das können die meisten normalen Mamas nämlich nicht). Einfach mal nach Schreibaby im Suchfeld schauen.

Und: Es wird besser :-)

**Liste mit  
Schrei-  
ambulanzen  
in ganz  
Deutschland**

## PLZ 00000-09999

**01279 DRESDEN,**  
Iglauer Str. 1

**SchreiBaby Ambulanz**  
Anke Borisch & Almut Heitmann

### KONTAKT

0172 – 4569831 / 0163 – 7036607

heitmann@schreibaby-ambulanz-dresden.de /  
borisch@schreibaby-ambulanz-dresden.de

[www.schreibaby-ambulanz-dresden.de](http://www.schreibaby-ambulanz-dresden.de)

**01445 RADEBEUL,**  
Augustunsweg 46

**Stillpraxis Elisabeth Kurth**  
Schreikindersprechstunde

### KONTAKT

0351 – 8303478

kurth@stillpraxis.de  
[www.stillpraxis.de](http://www.stillpraxis.de)

**03046 COTTBUS,**  
Briesener Str.

**Glücksmomente – Das  
Familienzentrum**  
Lysann Kobbe

### KONTAKT

0355 – 8691953

[info@gluecksmomente-cottbus.de](mailto:info@gluecksmomente-cottbus.de)

[http://www.gluecksmomente-cottbus.de/  
schreiambulanz/schreiambulanz.html](http://www.gluecksmomente-cottbus.de/schreiambulanz/schreiambulanz.html)

**04103 LEIPZIG,**  
Liebigstr. 20 a

**Poliklinik der Universitäts –  
klinik für Kinder und  
Jugendliche**  
Diplom-Psychologe Herr Hiermann

### KONTAKT

0341 – 9726207

[http://kik.uniklinikum-leipzig.de/kikcms.  
site.postext.suche,a\\_id,278.html](http://kik.uniklinikum-leipzig.de/kikcms.site.postext.suche,a_id,278.html)

## PLZ 00000-09999

**04275 LEIPZIG,**  
Arndtstr. 1a

### Geburt aus der Mitte

Dr. phil. Gerlind Große

#### KONTAKT

0177 – 7846586

geburtausdermitte@gmail.com

<http://www.geburt-aus-der-mitte.de>

**06114 HALLE,**  
Schleiermacherstr. 39

### IRIS Regenbogenzentrum

bei Schlafstörungen, Still-, Ess- und Schrei-  
probleme; Frau Sigrun Korger / Frau Jana Kurz

#### KONTAKT

03455 – 211232

beratung@irisfamilienzentrum.de

<http://www.irisfamilienzentrum.de>

**04289 LEIPZIG ,**  
Prager Str. 224

### HELIOS Park-Klinikum Leipzig

Psychosomatik und Psychotherapie Kompetenzzentrum „Frühe Interaktionsstörungen“, sogenannte „FIS-Sprechstunde“ mit Tagesklinik

#### KONTAKT

0341 – 864 – 1251

andries.korebrits@helios-kliniken.de

<http://www.helios-kliniken.de/klinik/leipzig-park-klinikum/kliniken-zentren/klinik-fuer-kinder-und-jugendpsychiatrie-psychosomatik-und-psychotherapie/therapeutische-bereiche/institutsambulanz/kompetenzzentr-fruehe-interaktionsstoerungen.html>

**06406 BERNBURG,**  
Nienburger Str. 20- 22

### SOS-Familienzentrum Bernburg

#### KONTAKT

03471 – 3520 – 31 oder – 35

<http://www.sos-kinderdorf.de/portal/information/wo-ist-sos-kinderdorf-aktiv/sos-kinderdorf-in-deutschland/beratungszentren/beratungszentrum-bernburg>

## PLZ 00000-09999

---

**08340 SCHWARZENBERG,**  
Obere Schloßstr. 7

---

### Schreibaby-Ambulanz

Antje Stock

---

#### KONTAKT

03774 – 243 31

info@la-mama.de

www.la-mama.de

---

---

**09112 CHEMNITZ,**  
Heinrich-Beck-Str. 1

---

### Stillberatung Chemnitz

Schreisprechstunde ; Rowena Smandzik

---

#### KONTAKT

0176 – 97451575

info@stillberatung-chemnitz.de

<http://www.stillberatung-chemnitz.de/>

---

## PLZ 10000-19999

---

**10629 BERLIN,**  
Niebuhrstr. 69

---

### Naturheilpraxis Schäfer

Heilpraktikerin Renate Kalb

---

#### KONTAKT

0163 – 6274982

info@renate-kalb.de

www.renate-kalb.de

---

---

**10965 BERLIN,**  
Heimstr. 24a

---

### Fabian Lenné

Heilpraktiker für Psychotherapie; Hilfe und Beratung für junge Familien sehr früh nach der Geburt  
1-10 Wochen

---

#### KONTAKT

030 – 69041279

kontakt@PfHP.de

<http://www.fabian-lenne.de>

---

## PLZ 10000-19999

**12053 BERLIN,**

Jonasstr. 43 Ecke Altenbraker Str.

### Jonasstraße 43 Ecke Altenbraker Straße

Familienbildungszentrum FABIZ des Nachbarschaftsheim Neukölln e.V. ; Daniela Grunz

#### KONTAKT

030 – 40037884

[www.nbh-neukoelln.de](http://www.nbh-neukoelln.de)

**12351 BERLIN,**

Rudower Str. 48

### Vivantes-Klinikum Neukölln

Eltern-Baby- Schrei-, Schlaf und Fütterproblemen  
Pavillion 4

#### KONTAKT

0179- 5097626

[info@jule-draeger.de](mailto:info@jule-draeger.de)

[www.jule-draeger.de](http://www.jule-draeger.de)

**12101 BERLIN,**

Bäumerplan 24

### Schreiambulanz im St. Joseph-Krankenhaus

#### KONTAKT

030 – 7882 – 0

<https://www.sjk.de/kliniken/klinik-fuer-kinder-jugendmedizin>

**13359 BERLIN,**

Osloer Str. 12

### Nachbarschafts-Schreiambulanz Fabrik Osloer Str. e.V

Frau Dipl. Sozialpäd. und Körpertherapeutin Paula  
Diederichs

#### KONTAKT

030 – 43673089 / 030 – 4939042

<http://www.schreibabyambulanz.info>

## PLZ 10000-19999

**13629 BERLIN,**  
Hefnersteig 1

### SchreiBabyAmbulanz

Heilpraktikerin für Körperpsychotherapie  
Silke Nixdorf

#### KONTAKT

030 – 382 89 12

**16540 HOHEN NEUENDORF,**  
Birkenwerderstr. 58

### SchreiBabyAmbulanz Hohen Neuendorf

Uta Lamprecht

#### KONTAKT

03303 – 548302

**14532 KLEINMACHNOW,**  
Ernst-Thälmannstr. 82

### Simone Edinger

Unterstützung bei unruhigen Säuglingen und  
Schreibabys

#### KONTAKT

0332 – 03 8 55 26

[babymassage-klm@gmx.de](mailto:babymassage-klm@gmx.de)

**18059 ROSTOCK,**  
Brahestr. 37

### Schreiambulanz DRK Familienbildungsstätte / Hilfen für Kinder mit Regulationsproblemen

#### KONTAKT

0381 – 8002694

[b.giertz@drk-rostock.de](mailto:b.giertz@drk-rostock.de)

## PLZ 20000-29999

**20259 HAMBURG,**  
Paulinenallee 32

### Schreiambulanz Praxis viva. Gesundheit in Wandelzeiten

Viresha J. Bloemeke

#### KONTAKT

040 – 4205957

info@frauengesundheit.de

<http://www.viva-wandelzeiten.de/>

**21029 HAMBURG,**  
Reetwerder 11

### Schrei-Ambulanz in der Praxis „Die Hebammen im Reetwerder“

Heilpraktikerin Psychotherapie, Homöopathie;  
Cordula Wenzel

#### KONTAKT

0176 – 48868710

cordula.wenzel@instep-online.de

**21465 REINBEK,**  
Hamburger Str. 41

### SchreiBabyAmbulanz- Stormarn

im Sankt Adolf-Stift Krankenhaus Reinbek,  
Elternschule 2. Stock

#### KONTAKT

04102 – 203667

info@schreibabyambulanz-hamburg.de

[www.schreibabyambulanz-stormarn.de](http://www.schreibabyambulanz-stormarn.de)

**21509 GLINDE,**  
Möllner Landstraße 53

### Gemeinschaftszentrum Söhnke Nissen Park Stiftung

Mareike Kachel-Dunker

#### KONTAKT

04102 – 203667

Email: [info@schreibabyambulanz-hamburg.de](mailto:info@schreibabyambulanz-hamburg.de)

Internet: <http://www.schreibabyambulanz-hamburg.de>

## PLZ 20000-29999

**22081 HAMBURG,**  
Weizenkamp 16A

**SchreiBabyAmbulanz Hamburg**  
in Kooperation mit Mehrgenerationenhaus Nachbarschaft e.V

### KONTAKT

040 – 459248 (Monika Wiborny)

04102 – 203667 (Mareike Kachel)

[info@schreibabyambulanz-hamburg.de](mailto:info@schreibabyambulanz-hamburg.de)

Internet: [www.schreibabyambulanz-hamburg.de](http://www.schreibabyambulanz-hamburg.de)

**22763 HAMBURG,**

**Schreibaby Hilfe in Hamburg**  
Bea Francisco

### KONTAKT

0162 – 6700956

[info@schreibaby-hilfe.com](mailto:info@schreibaby-hilfe.com)

<http://schreibaby-hamburg.com/>

**23552 LÜBECK,**  
An der Untertrave 75-77

**Frühe Hilfen am  
Kinderschutz-Zentrum**

Dagmar Bendig und Birgit Strangmeier Jugendhilfe- und Sozialverbund der Arbeiterwohlfahrt

### KONTAKT

0451 – 2037387

[fruehehilfen@kinderschutz-zentrum-luebeck.de](mailto:fruehehilfen@kinderschutz-zentrum-luebeck.de)

**24116 KIEL,**  
Chemnitzstr. 33

**Lautstark – Ambulanz für Schreibabys  
Städtisches Krankenhaus  
Kiel**

Lidija Baumann und Brigitte Linke

### KONTAKT

0151 – 16322000

[manfred.luebke@kinderschutzbund-kiel.de](mailto:manfred.luebke@kinderschutzbund-kiel.de)

[www.schreibaby-kiel.de](http://www.schreibaby-kiel.de)

## PLZ 20000-29999

**26131 OLDENBURG,**  
Cloppenburgerstr. 361

### Kinderzentrum Oldenburg

Sprechstunde für Schreibabys

#### KONTAKT

0441 – 969670

christa.klanke@diakonie-ol.de

**28195 BREMEN,**  
Bahnhofstr. 12

### Zentrum für Primäre Prävention und Körper- psychotherapie

Thomas Harms

#### KONTAKT

0421 – 349 12 36

kontakt@zeppbremen.de

www.zeppbremen.de

## PLZ 30000-39999

**30175 HANNOVER,**  
Ferdinandstr. 4

### Reinhard Dumke und Andrea Kock

Analytische Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeuten, Eltern-Säuglingsbehandlung bei Schrei-, Fütter- und Schlafstörungen

#### KONTAKT

0511 – 2150440 (Reinhard Dumke)

0511 – 3365425 (Andrea Kock)

**32423 MINDEN,**  
Simeonsplatz 3

### Brüllaffen Minden

Dr. Meike Bentz

#### KONTAKT

0571 – 38760646

info@bruellaffen-minden.de

www.bruellaffen-minden.de

## PLZ 30000-39999

**33098 PADERBORN,**  
Husener Str. 81

### Kinderklinik Paderborn

Abt. Sozialpädiatrisches Zentrum SPZ

#### KONTAKT

0525186 – 4270

spu-sekretariat@vincenz.de

[www.vincenz.de/med-fachabteilungen/hauptabteilung/kinder-und-jugendmedizin/sozialpaediatrisches-zentrum/](http://www.vincenz.de/med-fachabteilungen/hauptabteilung/kinder-und-jugendmedizin/sozialpaediatrisches-zentrum/)

**34117 KASSEL,**  
Motzstr. 1

### Baby- und Elternsprechstunde für Schreibabys

Helga Maria Scholl

#### KONTAKT

0561 – 775756

scholl-hm@t-online.de

**33617 BIELEFELD,**  
Grenzweg 3

### Sozialpädiatrisches Zentrum SPZ

#### KONTAKT

05 21 - 772 7 81 81

Email: spz@evkb.de

Internet: <http://evkb.de/ueber-das-evkb/behandlung-diagnostik/frauen-maenner-und-kinder/kinder-und-jugendmedizin/schwerpunkte/sozialpaediatric.html>

**35578 WETZLAR,**  
Heidenstock 59

### Renate Woditschka

Diplom-Psychologin, Therapeutische Hilfe für Eltern mit einem „Schreibaby“

#### KONTAKT

kontakt@pikk-wetzlar.de

## PLZ 30000-39999

---

**36043 FULDA,**  
Am Engelbach 26

---

### BABY-BALANCE

Eltern-Säuglings-Beraterin, Regina Rützel

---

#### KONTAKT

0151 – 57778807

[kontakt@babybalance-fulda.de](mailto:kontakt@babybalance-fulda.de)

[www.babybalance-fulda.de](http://www.babybalance-fulda.de)

---

---

**38126 BRAUNSCHWEIG,**  
Schulstr. 6

---

### Huckepack.me

Schreibaby- und Krisenberatung,  
Nina Oehlschlägel

---

#### KONTAKT

0531 – 2194637

[info@huckepack.me](mailto:info@huckepack.me)

<http://www.huckepack.me/>

---

---

**36251 BAD HERSFELD,**  
Kirchplatz 6

---

### Beate Auracher

Beratung und Begleitung von Familien mit Schreibabys

---

#### KONTAKT

06621 – 71623 / 0151 – 58254881

[Beate.Auracher@ekkw.de](mailto:Beate.Auracher@ekkw.de)

---

---

**39106 MAGDEBURG,**  
Walther-Rathenau-Str. 30

---

### Schreibaby-Ambulanz Magdeburg des Familienhaus Magdeburg e.V.

Anja Guderjahn, Rehabilitationspsychologin B.A.

---

#### KONTAKT

0391 – 5498280 / 01577 – 2705136

[schreibaby-ambulanz@familienhaus-magdeburg.de](mailto:schreibaby-ambulanz@familienhaus-magdeburg.de)

<http://www.familienhaus-magdeburg.de/>

---

## PLZ 30000-39999

**39576 STENDAL,**  
Bahnhofstr. 24-26

### Johanniter Frauen- und Kinderklinik

#### KONTAKT

03931 – 666

krankenhaus@jksdl.de

[http://www.johanniter.de/einrichtungen/  
krankenhaus/genthin-stendal/aktuelles/  
meldungen/5-jahre-schreibabyambulanz-in-  
stendal/](http://www.johanniter.de/einrichtungen/krankenhaus/genthin-stendal/aktuelles/meldungen/5-jahre-schreibabyambulanz-in-stendal/)

## PLZ 40000-49999

**40625 DÜSSELDORF,**  
Gräulingerstr. 120

### Kinderneurologisches Zentrum

der Sana Kliniken Düsseldorf

#### KONTAKT

0211 – 28003591

[www.sana-duesseldorf.de](http://www.sana-duesseldorf.de)

**40625 DÜSSELDORF,**  
Lohbachweg 31-35

### SchreiBabyAmbulanz Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Düsseldorf e.V.

Silke Rickert

#### KONTAKT

0211 – 22994711

[silke.rickert@drk-duesseldorf.de](mailto:silke.rickert@drk-duesseldorf.de)

[www.drk-duesseldorf.de](http://www.drk-duesseldorf.de)

## PLZ 40000-49999

**41179 MÖNCHENGLADBACH,**  
Tätigkeitsbereich auch in 41844  
Wegberg und Umgebung

### Maria Czimek

Dipl. Sozialpädagogin, Beraterin nach der  
„Münchener Sprechstunde für Schreibabys“

#### KONTAKT

0176 – 39000150

Starthilfe-fuer-Eltern@arcor.de

[www.starthilfe-fuer-eltern.de](http://www.starthilfe-fuer-eltern.de)

**42349 WUPPERTAL,**  
Hahnerberger Str. 77

### SchreiBabyAmbulanz

Daniela Schelling

#### KONTAKT

0202 – 94677301

[info@daniela-schelling.de](mailto:info@daniela-schelling.de)

<http://www.schreibabyambulanz-wuppertal.de>

**41747 VIERSEN,**  
Hoserkirchweg 63

### Kinderklinik St. Nikolaus – All- gemeines Krankenhaus Viersen GmbH

Kinderkrankenschwester Annette van Leuck

#### KONTAKT

02162 – 104 – 0

[vanLeuck@web.de](mailto:vanLeuck@web.de)

[http://www.akh-viersen.de/fachabteilungen/  
kinderklinik/leistungen.html](http://www.akh-viersen.de/fachabteilungen/kinderklinik/leistungen.html)

**42859 REMSCHEID,**  
Flurstr. 3

### Beratung bei Schrei-, Still- und Schlafproblemen

Andrea Wand

#### KONTAKT

02191 – 387315

<http://www.andrea-wand.de>

## PLZ 40000-49999

**44139 DORTMUND,**  
Gutenbergstr. 24

### Kinderschutz-Zentrum Dortmund

Beratung bei: Schreibabys

#### KONTAKT

0231 – 2064580

[c.kandlerataeb-dortmund.de](mailto:c.kandlerataeb-dortmund.de)

[www.aeb-dortmund.de](http://www.aeb-dortmund.de)

**45145 ESSEN,**  
Hildesheimer Str. 9

### SchreiBaby Essen

#### KONTAKT

0201 – 6171430

[praxismanuelaschneider@web.de](mailto:praxismanuelaschneider@web.de)

<http://www.schreibaby-essen.de>

**47798 KREFELD,**  
Blumenstr. 37

### Behandlung von Schreibabys

Cordula Beeser

#### KONTAKT

02151 – 4496289

[info@praxis-beeser.de](mailto:info@praxis-beeser.de)

<http://www.praxis-beeser.de>

**45711 DATTELN,**  
Dr.-Friedrich-Steiner-Str.5

### SchreiAmbulanz der Vestischen Kinder- und Jugendklinik Datteln

Dipl.-Päd. Nicole Niedermann-Spitzbarth

#### KONTAKT

02363 – 9 75 – 4 55

[schreiambulanz@kinderklinik-datteln.de](mailto:schreiambulanz@kinderklinik-datteln.de)

[http://www.kinderklinik-datteln.de/leist\\_schreiambulanz.html](http://www.kinderklinik-datteln.de/leist_schreiambulanz.html)

## PLZ 40000-49999

**47259 DUISBURG-HUCKINGEN,**  
Albertus-Magnus-Str. 33

### Schreiambulanz am Sozialpädiatrischen Zentrum

Malteser Krankenhaus St. Anna

#### KONTAKT

0203 – 755 – 1281

Gero.Hufendiek@Malteser.de

<http://www.malteser-stanna.de>

**47798 KREFELD,**  
Dreikönigenstr. 90-94

### Schreibabysprechstunde des Kinderschutzbundes Krefeld

Kinderkrankenschwester Annette van Leuck

#### KONTAKT

02151 – 961920

[info@kinderschutzbund-krefeld.de](mailto:info@kinderschutzbund-krefeld.de)

<http://www.kinderschutzbund-krefeld.de>

## PLZ 50000-59999

**50169 KERPEN,**  
Buchenweg 9-11

### Sozialpädiatrisches Zentrum Rhein-Erft-Kreis

Schreibaby-Sprechstunde

#### KONTAKT

02273 – 91570

[info@spz-rhein-erft-kreis.de](mailto:info@spz-rhein-erft-kreis.de)

[www.spz-rhein-erft-kreis.de](http://www.spz-rhein-erft-kreis.de)

**50733 KÖLN,**  
Schwerinstr. 13

### SchreiBabyAmbulanz

Renate Kellendonk

#### KONTAKT

0221 – 7329690

[info@renate-kellendonk.de](mailto:info@renate-kellendonk.de)

<http://www.schreibabyambulanz-koeln.com>

## PLZ 50000-59999

**50825 KÖLN,**  
Maarweg 130

Zentrum für Frühbehandlung  
und Frühförderung  
gemeinnützige GmbH  
Schreibabysprechstunde

### KONTAKT

0221 – 95425042

aerzte@fruehbehandlung.de

<http://www.fruehbehandlung.de>

**52062 AACHEN,**  
Beckstr. 16a

**Dipl. Päd. Kerstin**

Beratung für Eltern mit Babys und Kleinkindern  
bei Schreibproblemen

### KONTAKT

0241 – 41202111

info@kerstin-stich.de

<http://www.kerstin-stich.de/>

**51588 NÜMBRECHT,**  
Heidnüchelsweg 31

Krisenintervention und  
Begleitung von schreienden  
Babys

Astrid Wolf

### KONTAKT

022 – 9390332

astrid.wolf@arcor.de

**52964 AACHEN,**  
An der Junkersmühle 3-5

Schreibaby- und Schlaf-  
beratung

Dipl.-Päd. Nicole Niedermann-Spitzbarth

### KONTAKT

0241 – 21615

petra.weidemann@infobaby.de

<http://www.infobaby.de>

## PLZ 50000-59999

**53332 BORNHEIM,**  
Buschgasse 65

### SchreiBabyAmbulanz

Miriam Nachtkamp

#### KONTAKT

[m.nachtkamp@online.de](mailto:m.nachtkamp@online.de)

[www.meinbabyschreit.de](http://www.meinbabyschreit.de)

**55218 INGELHEIM,**  
Bahnhofstr. 2

### Psychologisches Beratungs-zent- rum für Schreibabys

Schreibaby-Sprechstunde

#### KONTAKT

06132 – 719595

[morawietz-schaefer@kinderpsychotherapie.de](mailto:morawietz-schaefer@kinderpsychotherapie.de)

<http://www.kinderpsychotherapie.de>

**55218 INGELHEIM,**  
Friedrich-Ebert-Str. 5

### Schreiambulanz

Jutta Pipper

#### KONTAKT

06132 – 897780

[kontakt@eeh-beratung.de](mailto:kontakt@eeh-beratung.de)

[www.EEH-Beratung.de](http://www.EEH-Beratung.de)

**59073 HAMM,**  
Am Heessener Wald 1

### Schreisprechstunde an der St. Barbara-Klinik Hamm GmbH

Dipl.-Päd. Oliver Elbers

#### KONTAKT

02381 – 681 – 1342

[oelbers@barbaraklinik.de](mailto:oelbers@barbaraklinik.de)

<http://www.barbaraklinik.de>

## PLZ 60000-69999

**60314 FRANKFURT AM MAIN,**  
Sonnenmannstr. 3

### Schreiambulanz im SPZ - Sozialpädiatrisches Zentrum in Frankfurt Mitte

Ambulanz für frühkindliche Regulations-  
störungen; Dr. Anna Sidor, Dipl.-Psychologin;  
Frau Eger, Dipl.-Psychologin;  
Frau Dr. Trautmann, Dipl.-Psychologin

#### KONTAKT

069 – 943095 – 39

[www.spz-frankfurt.de](http://www.spz-frankfurt.de)

[www.clementine-kinderhospital.de](http://www.clementine-kinderhospital.de)

**61169 FRIEDBERG,**  
In der Au 24

### BABY-SCHREI-AMBULANZ

Silke Singer, Hebamme, Fachkraft in EEH u. HP  
Psychotherapie

#### KONTAKT

060 – 3167273 – 68

[hebamme@silkesinger.de](mailto:hebamme@silkesinger.de)

[www.silkesinger.de](http://www.silkesinger.de)

**60385 FRANKFURT - BORNHEIM,**  
Berger Str. 265

### SchreiBabyAmbulanz Frankfurt

Nicole Gilla

#### KONTAKT

069 – 9563460 – 511

[info@schreibabyambulanz-frankfurt.de](mailto:info@schreibabyambulanz-frankfurt.de)

[www.schreibabyambulanz-frankfurt.de](http://www.schreibabyambulanz-frankfurt.de)

**61231 BAD NAUHEIM,**  
Hügelstr. 4

### BABY-SCHREI-AMBULANZ

Silke Singer, Hebamme, Fachkraft in EEH u. HP  
Psychotherapie

#### KONTAKT

060 – 32307744

0172 – 7616764

[hebamme@silkesinger.de](mailto:hebamme@silkesinger.de)

<http://www.silkesinger.de>

## PLZ 60000–69999

**63065 OFFENBACH AM MAIN,**  
Bismarckstr. 27

### Familienzentrum und Praxis für Eltern und Kind

Heidi Roth und Frank Otte

#### KONTAKT

069 – 787528

[kontakt@familienhalt.info](mailto:kontakt@familienhalt.info)

[www.familienhalt.info](http://www.familienhalt.info)

**66123 SAARBRÜCKEN,**  
Scheidterstr. 1

### Beratung für Eltern von Säuglingen und Kleinkindern

Julia Afgan, Dipl.-Psychologin

#### KONTAKT

0681 – 473097

[info@babysprechstunde.info](mailto:info@babysprechstunde.info)

[www.babysprechstunde.info](http://www.babysprechstunde.info)

**64293 DARMSTADT,**  
Landwehrstr 31/HH

### SchreiBabyAmbulanz Darmstadt

Charlotte Weidenhammer

#### KONTAKT

06151 – 3604597

[info@menschenskinder-darmstadt.de](mailto:info@menschenskinder-darmstadt.de)

<http://www.menschenskinder-darmstadt.de>

**68259 MANNHEIM,**  
Schwanenstr. 12

### SchreiBabyBeratung Mannheim

Nina Weiche, Dipl. Sozialpädagogin

#### KONTAKT

0174 – 5350829

[info@nina-weiche.de](mailto:info@nina-weiche.de)

[www.nina-weiche.de](http://www.nina-weiche.de)

## PLZ 60000–69999

**69123 HEIDELBERG,**  
Grenzhof 40

### Bärbel Schmitz

Psychotherapeutin HPG; Beratungsambulanz für  
Babys und Kinder mit Schrei-, Schlaf- und  
Stillproblemen

#### KONTAKT

06202 – 9599881 / 0178 – 5065528

beratungsambulanz@gmail.com

**69115 HEIDELBERG,**  
Bergheimer Str. 54

### Universitätsklinikum

### Heidelberg

Abteilung Familientherapie

#### KONTAKT

062 – 2156-4701 (Sekretariat)

Consolata\_Thiel-Bonney@med.uni-  
heidelberg.de

<http://www.med.uni-heidelberg.de/psycho/pfam>

## PLZ 70000–79999

**70176 STUTTGART,**  
Bismarckstr. 8

### Klinikum Stuttgart – Olgahospital

Sozialpädiatrisches Zentrum »Baby-Sprechzeit«

#### KONTAKT

0711 – 278 – 72760

spz@klinikum-stuttgart.de

www.klinikum-stuttgart.de

**70182 STUTTGART,**  
Gaisburgstr. 12c

### Hebammenpraxis Stuttgart–Mitte

Sabine König Psychotherapie

#### KONTAKT

0711 – 8893396 (Sabine König)

<http://www.hebammenpraxis-stuttgart.de>

## PLZ 70000-79999

---

**71717 BEILSTEIN,**  
Silcherstr. 3

### Schreibaby-Ambulanz

Diplom-Sozialpädagogin & Heilpraktikerin für  
Psychotherapie Marion Anderl

---

#### KONTAKT

07062 – 9793808

info@marion-anderl.de

www.marion-anderl.de

---

---

**72172 SULZ AM NECKAR,**  
Lichtensteinweg 19

### Die Wiege

Familie werden – Familie sein

Anke Eyrich, Diplom-Sozialpädagogin FH

---

#### KONTAKT

074 – 5492329

anke@diewiege-sulz.de

www.diewiege-sulz.de

---

---

**72072 TÜBINGEN,**  
Hechingerstr. 8

### Schreibabyambulanz der pro familia

Ingrid Löbner

---

#### KONTAKT

070 – 7134151

i.loebner@profa.de

http://hwww.schreibaby-beratung.de

---

---

**72336 BALINGEN-FROMMERN,**  
Beethovenstr. 8

### Schreibaby-Sprechstunde

Heike Hartmann

---

#### KONTAKT

07433 – 38 52 34 / 0177 – 38 52 335

praxis@heike-hartmann.de

www.kinderphysio-mobil.de

---

## PLZ 70000-79999

---

**73733 ESSLINGEN,**  
Bachstr. 6

---

### Diane Gerner

Beratung für Eltern mit Schreibabys

---

#### KONTAKT

0711 – 3277192

[elternberatung@t-online.de](mailto:elternberatung@t-online.de)

<http://www.elternberatung-gerner.de>

---

---

**74523 SCHWÄBISCH HALL,**  
Bossertweg 3

---

### Haller Schrei-Baby-Ambulanz

Christiane Mehlis

---

#### KONTAKT

0791 – 492999

[info@heilpraxis-mehlis.de](mailto:info@heilpraxis-mehlis.de)

[www.haller-schreibabyambulanz.de](http://www.haller-schreibabyambulanz.de)

---

---

**74076 HEILBRONN,**  
Moltkestr. 56

---

### SchreiBabyAmbulanz

Krisenbegleitung für Eltern mit schreienden Babys  
und unruhigen Kleinkindern; pro familia Bera-  
tungsstelle Heilbronn; Marion Anderl

---

#### KONTAKT

071 – 3189177

[Marion.Anderl@t-online.de](mailto:Marion.Anderl@t-online.de)

---

---

**76532 BADEN-BADEN,**  
Eberbachstr. 44

---

### Patricia Meyer M.A.

Entwicklungspsychologische Beratung für Eltern  
von Kindern von 0 bis 3 Jahren; Schreien, Schlafen,  
Fütter- bzw. Essstörung, Interaktion und Bindung

---

#### KONTAKT

072 – 21183152

[info@epb-baden-baden.de](mailto:info@epb-baden-baden.de)

[www.epb-baden-baden.de](http://www.epb-baden-baden.de)

---

## PLZ 80000-89999

**80802 MÜNCHEN,**  
Biedersteinerstr. 29

### Poliklinik und Tagesklinik für Kinder- und Jugend- psychotherapie am Biederstein

Klinikum Rechts der Isar an der Technischen Uni-  
versität München

#### KONTAKT

089 – 41403341

kijupsy@sun2.med.tu-muenchen.de

**82211 HERRSCHING,**  
Kienbachstr. 15

### Christine Seidlitz, Psychologin, M.A.

Eltern-Säuglings-/Kleinkind-Beratung  
nach dem integrativen Konzept der Münchner  
Sprechstunde für Schreibabys

#### KONTAKT

081 – 51971582

info@christine-seidlitz.de

www.christine-seidlitz.de

**82049 PULLACH,**  
Theodor-Körner-Str. 18a

### Miteinander-Wachsen

Eltern-Säuglings-Kleinkind-Beratung,  
Schreibabys-Sprechstunde; Hildegard Streppel,  
Dipl. Sozialpädagogin FH

#### KONTAKT

089 – 7938169

miteinander-wachsen@hstreppel.de

**82256 FÜRSTENFELDBRUCK,**  
Buchenauerstr. 42

### Schreibabysberatung Fürstentfeldbruck

Heike Hartmann

#### KONTAKT

08141 – 36342323

[http://www.schreibabysberatung-ffb.de/index.php/  
startseite.html](http://www.schreibabysberatung-ffb.de/index.php/startseite.html)

## PLZ 80000-89999

**82418 MURNAU AM STAFFELSEE,**  
Hochried 1-12

### Klinik Hochried in Murnau

Eltern-Säuglings-Kleinkind-Beratung  
nach dem Konzept der Münchner Sprechstunde für  
Schreibabies am Kinderzentrum München

#### KONTAKT

088 - 4147413 - 04

KJP-Sekretariat@klinikhochried.de

**85049 INGOLSTADT,**  
Wagnerwirtsgasse 2

### Schreibaby - Sprechstunde für betroffene Eltern

Christiane Mehlis

#### KONTAKT

0841 - 3708303

frauenberaten-ingolstadt@t-online.de

<http://frauenberaten-in.de/>

**83714 MIESBACH,**  
Stadtplatz 13

### Dt. Kinderschutzbund

### Kreisverband Miesbach e.V.

Gisela Kirchberger, Dipl. Heilpädagogin,  
PEKiP-Gruppenleiterin, Babysprechstunde,  
Beratung bei Schrei- und Schlafstörungen  
Eltern-Säuglings-Kleinkindberatung nach dem  
Modell der „Münchner Sprechstunde für  
Schreibabys“ rion Anderl

#### KONTAKT

080 - 254444

**85567 GRAFING,**  
Bahnhofstr. 1

### Caritas Zentrum Ebersberg

Schreiambulanz für Babys

#### KONTAKT

080 - 9223241 - 10

cz-ebe@cariatasmuenchen.de

[www.caritasebersberg.de](http://www.caritasebersberg.de)

## PLZ 80000-89999

**86356 NEUSÄSS,**  
Parkstr. 30

### Birgit Klaiber-Gottfried

Heilpraktikerin; »Schreibaby« Behandlung und  
Beratung

#### KONTAKT

0821 – 4532470

[www.hp-klaibergottfried.de](http://www.hp-klaibergottfried.de)

[info@hp-klaibergottfried.de](mailto:info@hp-klaibergottfried.de)

**87700 MEMMINGEN,**  
Bismarckstr. 23

### Schrei-Baby Kinderklinik Mem- mingen

Frau v. Wahlert und Frau Fidel

#### KONTAKT

083 – 31700 / 083 – 317023 – 00

[http://www.kinderklinik-memmingen.de/spz/  
index.htm](http://www.kinderklinik-memmingen.de/spz/index.htm)

**89250 SENDEN,**  
Sonnenstr. 10

### Schreiambulanz Senden

Heidi Schneider, Kinderkrankenschwester /  
Stillberaterin, Heilpraktikerin Psychotherapie

#### KONTAKT

073 – 0724683

[www.schreiambulanz-senden.de](http://www.schreiambulanz-senden.de)

[praxis@schreiambulanz-senden.de](mailto:praxis@schreiambulanz-senden.de)

## PLZ 90000-99999

**90607 RÜCKERSDORF,**  
St. Joseph-Str. 18

### Uschi Ulmer

Schrei-, Schlaf-, und Ernährungssprechstunde

#### KONTAKT

0911 – 5709461 / 0173 – 3784247

uschi.ulmer@kinderaerzte-lauf.de

<http://schreiundschlafsprechstunde.jimdo.com>

**91052 ERLANGEN,**  
Hofmannstr. 67

### Frühförderung Kinderhilfe

Behandlungs- und Beratungsstelle

#### KONTAKT

0 91 31 20 89 54

E-Mail: [info@fruehfoerderung-erlangen.de](mailto:info@fruehfoerderung-erlangen.de)

Internet: [www.fruehfoerderung-erlangen.de](http://www.fruehfoerderung-erlangen.de)

**90763 FÜRTH,**  
Karolinenstr. 108

### Kind- und Eltern

### Frühförderung Fürth

„Sprechstunde für Schreibabies“, Frau Heinritz  
Heilpäd., Frau Schrempp Dipl. Psych.

#### KONTAKT

0911 – 722252

**94078 FREYUNG,**  
Ludwig-Pentzkofer-Str. 3

### Kreis-Caritasverband Freyung- Grafenau e.V.

### Erziehungsberatung

Silvija Schönweitz

#### KONTAKT

08551 585-60

[erziehungsberatung@caritas-freyung.de](mailto:erziehungsberatung@caritas-freyung.de)

<http://www.caritas-frg.de/73938.html>

## PLZ 90000-99999

**95145 OBERKOTZAU,**  
Waldsteinstr. 3

### Osteopathiepraxis

#### Pro Balance

Liane Weidauer-Frings

#### KONTAKT

092 – 86800911

<http://www.osteopathie-weidauer-frings.de>

**97072 WÜRZBURG,**  
Sonnenstr. 21

### Steffi Nürnberger

Praxis für Ergotherapie, Babys und Kleinkinder  
mit Entwicklungsproblemen, Schlaf-, Schrei- und  
Essstörungen

#### KONTAKT

0931 – 8875 92

**97070 WÜRZBURG,**  
Augustinerstr. 3

### Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Würzburg

Katholische Beratungsstelle für Schwangerschafts-  
fragen - Schreibabyberatung- Ulrike Weber

#### KONTAKT

0931 – 13811

[ksb.wue@skf-wue.de](mailto:ksb.wue@skf-wue.de)

[www.schwanger.skf-wue.de](http://www.schwanger.skf-wue.de)

**97421 SCHWEINFURT,**  
Kornmarkt 17

### Beratung für Eltern mit Schrei- babys und Kleinkindern

Petra Lechner-Horn

#### KONTAKT

097 – 2151625

[etra.lechner-horn@schweinfurt.de](mailto:etra.lechner-horn@schweinfurt.de)

## **PLZ 90000-99999**

---

**97437 HASSFURT,**  
Obere Vorstadt 19

**Beratung für Eltern mit Schreibabys und Kleinkindern**

Gerhard Lutz

---

**KONTAKT**

095 – 21691 – 31

glutz@caritas-hassberge.de

---

---

**97616 BAD NEUSTADT,**  
Kellereigasse 12-16

**Beratung für Eltern mit Schreibabys und Kleinkindern**

Tina Mai

---

**KONTAKT**

097 – 716116 – 0

tina.mai@caritas-nes.de

---

# Impressum

Herausgegeben von Maik Schwede, geschrieben von Kerstin Schwede  
und Ulrike S. anerkannte Trageberaterin aus Baden-Württemberg.

© 2015 Maik Schwede

Alle Rechte vorbehalten.

Maik Schwede

Hauptstr. 75b

24536 Neumünster

Layout & Illustration: Scarlett Nimz

Foto Cover: [iStock.com/ArtisticCaptures](https://www.istock.com/artisticcaptures)

Bildnachweis:

Puckhilfe: [baby-paedagogik.de](http://baby-paedagogik.de)

Federwiege: [swingzsleep.de](http://swingzsleep.de)

Dieses E-Book, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt und darf ohne Zustimmung des Autors nicht vervielfältigt, wieder verkauft oder weitergegeben werden. Dieses eBook ist kein fachlich medizinischer Ratgeber, d.h. die hier zusammengefassten Informationen sind kein Ersatz für professionelle Beratung und/oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte. Der Inhalt dieses eBooks darf nicht verwendet werden, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen selbst vorzunehmen. Es handelt sich um sorgfältig im Internet recherchierte Informationen, die durch eine anerkannte Trageberaterin und Mutter, sowie Kerstin Schwede die in den 1. Jahren tausende von Eltern mit Schreibabys unterstützt hat, aufgeschrieben wurden, für die aber keine Gewährleistung gegeben werden kann.

