

Nehmen Sie Hilfe in Anspruch

Oft sind es gerade idealistische und aufopferungsvolle Eltern, die vom Alltag mit dem Baby überfordert sind. Es ist keine Schande, um Hilfe zu bitten – ganz im Gegenteil! Lassen Sie sich beraten, wenn Sie Angst haben, dass Ihr Kind zu viel weint oder wenn Sie mit dem Schreien Ihres Babys überfordert sind.

Mögliche Anlaufstellen sind:

- ▶ Ihre Kinderärztin oder Ihr Kinderarzt
- ▶ Baby-Care-Ambulanz der Kinderabteilung der Klinik Favoriten, Termine nur nach telefonischer Voranmeldung unter T: +43 1 60191-72680
- ▶ „gutbegleitet – Frühe Hilfen Wien“
T: +43 1 38983 oder M: anfrage@fruehehilfen.wien
- ▶ Ihre Hebamme oder das Österreichische Hebammengremium (www.hebammen.at)
- ▶ Krankenhäuser mit einer Ambulanz für Kinder- und Jugendheilkunde
- ▶ Schreiambulanzen wie z.B. in der Klinik Ottakring: Psychosomatische Ambulanz für Säuglinge, Kinder und Jugendliche (www.gesundheitsverbund.at)

Organisieren Sie sich eine kleine Auszeit. Vielleicht können Freunde, Verwandte oder Nachbarn mit dem Kind spazieren gehen. Oder Sie engagieren einen Babysitter, der Ihnen eine Pause verschafft.



Bitte nicht schütteln!

Wertvolle Tipps im Umgang
mit Ihrem Neugeborenen

Das St. Josef Krankenhaus Wien ist ein gemeinnütziges Ordensspital. Alle Krankenkassen und Versicherungen.

St. Josef Krankenhaus GmbH

Auhofstraße 189 · 1130 Wien

T: +43 1 87844-0

office@sjk-wien.at · www.sjk-wien.at

Druck: druck.at, 2544 Leobersdorf · Stand: Jänner 2024

Bitte nicht schütteln!

Jedes Baby, auch wenn es gesund ist, schreit. Das ist völlig normal. Schreien ist für ein Neugeborenes die einzige Möglichkeit, um seine Bedürfnisse zum Ausdruck zu bringen. Weint das Baby jedoch, ohne dass Beruhigungsversuche Erfolg zeigen, gelangen Eltern sehr bald an die Grenzen ihrer Belastbarkeit. Aus anfänglicher Hilflosigkeit und Erschöpfung kann sehr bald Wut werden.

Ganz egal wie oft und wie lange Ihr Kind schreit: **Verlieren Sie nicht die Beherrschung und schütteln Sie niemals Ihr Kind!** Mit dem Schütteln riskieren Sie eine bleibende Behinderung, unter Umständen sogar den Tod Ihres Babys.



Auch wenn Sie an der Grenze Ihrer Belastbarkeit sind: Schütteln Sie niemals Ihr Kind!

Informieren Sie auch **Großeltern, Nachbarn** und **Babysitter** über die Gefahren des Schüttelns von Babys und Kleinkindern. Denn viele Menschen unterschätzen, wie **lebensgefährlich** das Schütteln von Kindern sein kann.

Schütteln schädigt Ihr Baby

Aufgrund seiner schwachen Nackenmuskulatur kann ein Baby seinen verhältnismäßig schweren Kopf noch nicht selbst halten. Gleichzeitig ist das Gewebe im Gehirn noch sehr weich und verletzlich.

Wenn nun ein Erwachsener ein kleines Kind schüttelt, schleudert das Gehirn im Kopf immer wieder vor und zurück und stößt dabei an den Schädelknochen an. Dadurch können Blutgefäße und Nervenbahnen reißen und Hirnblutungen auftreten, und es kann auch der Atem aussetzen, was in weiterer Folge zu einem Sauerstoffmangel führt. In diesen Fällen sprechen wir von einem „Schütteltrauma“.

Die möglichen Folgen für das Kind sind dramatisch:

- ▶ Krampfanfälle
- ▶ Erblindung
- ▶ Sprachstörungen
- ▶ Lernschwierigkeiten
- ▶ Entwicklungsverzögerungen
- ▶ schwerste bleibende körperliche und geistige Beeinträchtigungen

Falls Sie die Geduld verlieren

Wenn Sie merken, dass Sie die Geduld verlieren und Wut oder Aggressionen gegen Ihr weinendes Kind entwickeln, legen Sie es sicher in sein Bettchen oder auf eine Decke auf dem Boden und gehen Sie wie folgt vor:

- ▶ Verlassen Sie kurz den Raum.
- ▶ Atmen Sie durch.
- ▶ Schauen Sie alle paar Minuten nach Ihrem Kind.
- ▶ Holen Sie sich wenn nötig Unterstützung.



Enger körperlicher Kontakt beruhigt Ihr Baby.

So beruhigen Sie Ihr Baby

Mit Weinen versucht Ihr Kind meist darauf aufmerksam zu machen, dass ihm etwas fehlt oder dass es etwas braucht. Folgendes kann helfen:

- ▶ Nehmen Sie Ihr Kind in den Arm und schaukeln Sie es, wenn es weint. Babys mögen es meist auch, wenn sie sanft herumgetragen werden.
- ▶ Stillen Sie Ihr Kind regelmäßig oder geben Sie ihm ein Fläschchen, falls Sie es nicht stillen.
- ▶ Sprechen Sie mit Ihrem Baby, singen Sie ihm etwas vor oder flüstern Sie ihm etwas ins Ohr.
- ▶ Kontrollieren Sie, ob Ihr Kind eine frische Windel braucht.
- ▶ Massieren Sie sanft Bauch und Rücken Ihres Kindes. Auch ein warmes Bad kann beruhigen.
- ▶ Gehen Sie mit Ihrem Baby viel spazieren. Oft hilft das beiden, Eltern und Kindern.

Probieren Sie jedoch nicht zu viele verschiedene Dinge aus, um Ihr Kind nicht mit Reizen zu überfluten. In einer ruhigen Umgebung – ohne Fernseher oder Musik – fühlt sich Ihr Baby meist wohler.