

Schreibabys - Tipps für Eltern

Wann spricht man von einem „Schreibaby“?

Alle Säuglinge schreien. Es ist ihre natürliche Form der Kommunikation, um auf Bedürfnisse wie Hunger, Müdigkeit oder Überreizung aufmerksam zu machen. In den ersten Lebenswochen schreien Babys durchschnittlich bis zu drei Stunden pro Tag – mit einem Höhepunkt um die 6. Lebenswoche.

Von einem „Schreibaby“ spricht man, wenn ein Kind über einen Zeitraum von mindestens drei Wochen an drei Tagen pro Woche jeweils mehr als drei Stunden am Tag schreit („Regel der 3“).

Ursachen für exzessives Schreien

- Unreife des Nervensystems: Neugeborene müssen erst lernen, Reize zu verarbeiten und ihren Tag-Nacht-Rhythmus zu entwickeln.
- Verdauungsanpassung: Die Verdauung ist noch unreif; Blähungen und Koliken sind häufig.
- Persönlichkeit: Einige Babys sind sensibler und reaktionsfreudiger als andere.
- Überreizung und Übermüdung: Zu viele Reize oder fehlender Schlafrythmus können Unruhe auslösen.

Früher sprach man von „Dreimonatskoliken“, da das exzessive Schreien oft nach dem dritten Lebensmonat spontan endet. Heute weiß man, dass Blähungen eher Folge als Ursache des Schreiens sind.

Was hilft? Praktische Tipps für Eltern

- Tagesrhythmus etablieren: Feste Rituale geben dem Baby Sicherheit. Schlaf- und Wachzeiten strukturieren.
- Reizabschirmung: Keine Dauerbeschallung, begrenzte Besuche.
- Müdigkeit erkennen: Babys müssen oft schon nach 1–2 Stunden wieder schlafen. Auf Müdigkeitssignale achten.
- Tragen und Bewegung: Tragetuch oder Spaziergänge helfen beim Beruhigen.
- Hilfe bei Blähungen: Bauchlage im wachen Zustand (nicht zum Schlafen!). Warmes Kirschkernkissen auf dem Bauch – vorher Temperatur prüfen, nicht direkt auf die Haut legen. Bauchmassage im Uhrzeigersinn mit Kümmelsalbe oder Malvenöl. Carum carvi comp. („Kümmelzäpfchen“) – nach Rücksprache mit ärztlichem Fachpersonal.
- Selbstfürsorge: Auch kleine Pausen helfen – Zimmer verlassen, durchatmen, Hilfe annehmen.
- Bauchlage im wachen Zustand (nicht zum Schlafen!).
- Warmes Kirschkernkissen auf dem Bauch – vorher Temperatur prüfen, nicht direkt auf die Haut legen.
- Bauchmassage im Uhrzeigersinn mit Kümmelsalbe oder Malvenöl.
- Carum carvi comp. („Kümmelzäpfchen“) – nach Rücksprache mit ärztlichem Fachpersonal.

Wann ist ärztliche Hilfe notwendig?

- Wenn das Schreien mit Symptomen wie Fieber oder Trinkverweigerung auftritt.
- Wenn Eltern sich stark überfordert oder hilflos fühlen.
- Wenn das übermäßige Schreien über den 4. Lebensmonat hinaus anhält.

Ganz wichtig: Niemals schütteln!

Schütteln kann zu lebensbedrohlichen Hirnschäden führen. Holen Sie Hilfe, wenn Sie an Ihre Grenzen kommen.

Abschließender Rat

Vertrauen Sie auf Ihre Intuition. Ihr Baby braucht Zuwendung, Geduld und Liebe. Mit der Zeit stellt sich ein Rhythmus ein – das Familienleben wird ruhiger.

Beratungsangebote in Ihrer Nähe

In Berlin gibt es viele wohnortnahe Erziehungs- und Familienberatungsstellen für Eltern, Erziehungsberechtigte, Paare, Kinder und Jugendliche. Die Beratung ist kostenfrei, in jedem Bezirk verfügbar und kann ohne Antrag genutzt werden. Auf Wunsch ist sie auch anonym möglich. Auch nicht-deutschsprachige Eltern finden dort passende Hilfsangebote.

Zur Erziehungs- und Familienberatung in Berlin

Weiterführende Informationen

- Berliner Familienportal
- Erziehungs- und Familienberatung Berlin
- Nummer gegen Kummer – Elterntelefon (0800 111 0550)
- Caritas Online-Beratung

Quellen

- kindergesundheit-info.de: Wenn Babys viel schreien
- kindergesundheit-info.de: Schlafprobleme bei Babys
- AWMF-Leitlinie 028-041: Psychische Störungen im Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter
- NZFH/BZgA: Hintergrundinformationen zum Schütteltrauma (PDF)

Letzte redaktionelle Prüfung am: 17.03.2026

Nützliche Links



Zur Erziehungs- und Familienberatung in Berlin

<https://efb-berlin.de>



Berliner Familienportal

<https://familienportal.berlin.de/>



Erziehungs- und Familienberatung Berlin

<https://www.berlin.de/ba-steglitz-zehlendorf/politik-und-verwaltung/aemter/jugendamt/beratung-und-unterstuetzung/efb/artikel.332881.php>



Nummer gegen Kummer – Elterntelefon (0800 111 0550)

<https://www.nummergegenkummer.de/>



Caritas Online-Beratung

<https://www.caritas.de/hilfeundberatung/eltern-und-paare/das-kannst-du-tun-wenn-dein-baby-viel-schreit?searchterm=schreibaby>



kindergesundheit-info.de: Wenn Babys viel schreien

<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/0-12-monate/schreien/schreibprobleme/>



kindergesundheit-info.de: Schlafprobleme bei Babys

<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/schlafen/schlafprobleme/schlafprobleme-baby/>



AWMF-Leitlinie 028-041: Psychische Störungen im Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter

<https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/028-041>



NZFH/BZgA: Hintergrundinformationen zum Schütteltrauma (PDF)

https://www.bzga.de/fileadmin/user_upload/PDF/pressemitteilungen/daten_und_fakten/nzfh_hintergrundinformationen_schuetteltrauma--d546b47b3890d3f06f480dc9f025adb9.pdf