

Was tun, wenn mein Baby nicht aufhört zu schreien?

Durchatmen und sich erinnern: Du bist nicht allein.

Wenn dein Baby unaufhörlich schreit, kann das sehr belastend sein. Versuche, bewusst ein- und auszuatmen. Lege deine Hand auf dein Herz und erinnere dich: Viele Eltern erleben solche Phasen – du machst das gut.

Baby sicher ablegen und kurz den Raum verlassen.

Wenn du dich überfordert fühlst oder wütend wirst, ist es in Ordnung, das Baby für ein paar Minuten sicher ins Bettchen zu legen und dich kurz zurückzuziehen. Auch eine kurze Pause schützt dein Kind – und dich.

Hole dir Hilfe.

Bitte deinen Partner, eine Freundin, Nachbarn oder eine Mütterpflegerin, dir zur Seite zu stehen. Du musst das nicht allein schaffen. Manchmal reicht schon ein Gespräch oder jemand, der für 10 Minuten übernimmt.

Sorge für dich.

Hast du etwas getrunken? Hast du gegessen? Vielleicht hilft dir ein Glas Wasser oder frische Luft. Deine Bedürfnisse sind genauso wichtig – nur wenn es dir gut geht, kannst du für dein Baby da sein.

Nähe durch Tragen.

Ein Tragetuch oder eine ergonomische Tragehilfe kann helfen. Viele Babys beruhigen sich durch den engen Körperkontakt und den vertrauten Herzschlag.

Sanfte Bewegung.

Babys lieben rhythmische Bewegungen. Trage es auf dem Arm, wippe leicht mit den Knien, schiebe den Kinderwagen – oft hilft diese rhythmische Reizung beim Beruhigen.

Leises Singen oder Summen.

Deine Stimme wirkt beruhigend. Selbst wenn du denkst, du kannst nicht singen – dein Baby liebt deine Stimme. Wiederhole einfache Melodien oder Summ-Laute.

Weißes Rauschen nutzen.

Manche Babys finden gleichmäßige Geräusche beruhigend – z. B. das Geräusch eines Föhns, Staubsaugers oder Apps mit weißem Rauschen. Achte darauf, es nicht zu laut zu machen.

Bauchschmerzen? Wärme und sanfte Massage.

Blähungen sind oft ein Grund fürs Weinen. Eine sanfte Bauchmassage im Uhrzeigersinn, ein warmes Kirschkernkissen oder das Anziehen der Beinchen wie beim Fahrradfahren kann helfen.

Stillen oder Saugen zur Beruhigung.

Das Saugen – an Brust, Flasche oder Schnuller – beruhigt viele Babys. Wenn dein Baby Hunger hat oder einfach nur Nähe sucht, kann das helfen.

Ortswechsel kann Wunder wirken.

Gehe mit dem Baby in ein anderes Zimmer oder, wenn möglich, kurz an die frische Luft. Manchmal unterbricht der neue Reiz das Weinen.

Gesundheitliche Ursachen ausschließen.

Wenn du den Eindruck hast, dass etwas nicht stimmt – z. B. bei Fieber, Schläffheit, starkem Krümmen oder ungewöhnlicher Blässe – zögere nicht, ärztliche Hilfe aufzusuchen.