



**Dr. Ibrahim Al Attrach**

Kinderarztpraxis

Kornmarkt 23, 45127 Essen

Tel: 0201-612 09 619

[info@attrach.de](mailto:info@attrach.de)

[www.praxis-attrach.de](http://www.praxis-attrach.de)

---

## Schrei-Babys – Babykoliken – Worauf die Eltern achten sollen

**Zuerst: Wann sollten Sie vermuten, dass das Schreien Ihres Babys ein Zeichen von Krankheit sein könnte?**

- Wenn Sie sich wegen des Schreien Ihres Babys Sorgen machen, sollten Sie natürlich immer Ihren Arzt kontaktieren.
- In diesem Fall sind die folgende zwei Fragen wichtig, um herauszufinden, ob Ihr Baby „Kolik“ hat oder eventuell krank ist:
  1. **Gedeiht Ihr Baby gut und verhält es sich sonst ganz normal?**
  2. **Hat Ihr Baby dazwischen längere ruhige Phasen?**
- Wenn die Antwort auf eine dieser Fragen „**Nein**“ ist, sucht man nach den **folgenden Warnsignalen**:
  1. **Ständiges Stöhnen**
  2. **Schrilles Schreien** (anders als Sie bislang beobachtet)
  3. **Wiederholtes Erbrechen in großen Mengen**
  4. **Stuhlveränderungen** (Verstopfung oder Durchfall, eventuell mit Blutbeimengung)
  5. **Unruhe bei den Mahlzeiten** (Schreien während des Trinkens oder unmittelbar danach)
  6. **Fieber** (eine rektale Temperatur über 37,8 °C)
  7. **Unleidlichkeit** (Schreien ohne ruhige Phasen)
  8. **Lethargie** (das Baby schläft zehn bis zwölf Stunden, mehr als sonst, wirkt und saugt schwach)
  9. **Vorgewölbte Fontanelle**
  10. **Unzureichende Gewichtszunahme** (weniger als 15-20 g/Tag)
- Wenn Ihr Baby ein oder mehrere der o.g. Beschwerden hat, sollten Sie umgehend den Kinderarzt kontaktieren.
- Allerdings wenn Ihr Baby gut gedeiht und es verhält sich sonst ganz normal und es hat dazwischen längere ruhige Phasen, und es keins von den o.g. Warnsignale aufweist, dann ist Ihr Baby Wharscheinlich körperlich gesund. Wir empfehlen auf jedenfalls eine Vorstellung beim Kinderarzt, um Krankheiten bei Ihrem Baby auszuschließen (obwohl die meisten Kolikbabys nicht körperlich krank sind).



Dr. Ibrahim Al Attrach

Kinderarztpraxis

Kornmarkt 23, 45127 Essen

Tel: 0201-612 09 619

[info@attrach.de](mailto:info@attrach.de)

[www.praxis-attrach.de](http://www.praxis-attrach.de)

---

## Babykoliken und schreiende Babys: Wie kann ich mein (nicht-krankes) Kind beruhigen und zum Schlafen bringen?

- Durch Nachahmung der Bedingungen im Mutterleib können Babykoliken gelindert werden.
- Gute Methoden zur Nachahmung des Mutterleibs :
  1. **Einwickeln - Halten - Wiegen - Schaukeln - Weißes Rauschen - Autofahrten –Spaziergänge - Füttern – Schnuller.**
- Die Methoden kann man in folgenden Schritten durchführen:
  1. **Strammes Einwickeln (Pucken)**
  2. **Seitenlage**
  3. **Weißes Rauschen**
  4. **Schaukeln**
  5. **Saugen**
- Wenn richtig durchgeführt werden, kann das Baby innerhalb von Minuten beruhigt werden.

### Hier sind weitere Details:

- **Strammes Einwickeln (Pucken):** ist der wesentliche erste Schritt zur Besänftigung des aufgeregten Babys. Durch das Einwickeln fühlen sich Babys auf schöne Weise in den Mutterleib zurückversetzt, und ihr Bedürfnis nach ständiger Berührung und engem Kontakt wird gestellt.
- **Die Seitenlagerung** verhindert eine auch beunruhigende Stimulation, der Moro-Reflex wird sofort unterdrückt. Allerdings das Einschlafen nur in Rückenlage. **Sie sollten Ihr Baby niemals auf dem Bauch zum Schlafen hinlegen (Cave: SIDS!/Erstickungsgefahr und Plötzliches Kindstot).**
- **Ein lautes, heftiges Weißes Rauschen** beruhigt das Baby, weil es dem Fließgeräusch des Blutes in den Adern ähnelt. Während der neun Monate im Bauch war das Baby ständig von diesem Geräusch umgeben. Sie können die Laute „Schhhhh“ neben dem Ohr Ihres Baby erzeugen. Laute von einigen Elektrogeräten zur Beruhigung schreiender Babys werden empfohlen: Staubsauger, Fön, rauschendes Radio, ist Ihnen vielleicht schon aufgefallen; Weißes Rauschen-Babygeräte können auch hilfreich sein, Anfangs hohe Lautstärke, später leisere.
- **Rhythmische Bewegungen (z.B. Schaukeln):** muss am Anfang ziemlich heftig sein (*dabei immer den Kopf festhalten und nicht schütteln!!*), damit das Baby zu schreien aufhört. Die Intensität kann anschließend etwas reduziert werden.
- **Saugen : Mutterbrust, Flaschen und Schnuller** zur Beruhigung.
- **Intensität und Kombination** aller o.g. Maßnahmen sind wichtig!!



**Dr. Ibrahim Al Attrach**

Kinderarztpraxis

Kornmarkt 23, 45127 Essen

Tel: 0201-612 09 619

[info@attrach.de](mailto:info@attrach.de)

[www.praxis-attrach.de](http://www.praxis-attrach.de)

---

## Wichtige Hinweise bezüglich des PUCKENS:

- Das Ziel des Puckens ist, die Bewegungen des Baby zu beschränken und den s.g. Mororeflex zu unterdrücken.
- Viele Kinderärzte Raten von dem Pucken ab, weil das Pucken das Risiko des „plötzlichen Kindstod“ erhöhen könnte.
- Im Gegensatz dazu befürworten die meisten Hebammen und einige Kinderärzte das Pucken, wenn es richtig gemacht wird.
- ***Deshalb sprechen Sie bitte mit dem Kinderarzt bevor Sie das Pucken Ihres Baby anwenden...***
- **Wichtig auch zu wissen, dass nicht jedes Baby das Pucken braucht.**
- **Vorteile des Puckens:**
  1. die Babys schlafen länger
  2. die Eltern schlafen dann auch länger
  3. die Eltern haben weniger Stress und Depression, und dadurch niedrigeres Risiko für unabsichtliche Kindesmisshandlung (in extremen Fällen).
- **Risiken des Puckens: diese müssen Sie vorab wissen**
  1. **Hüfte Dysplasie** bzw. eine Fehlstellung der Hüftgelenke: das Risiko kann durch richtige Technik deutlich verringert werden
  2. **Überhitzen**
  3. **Störung der Atmung** durch zu sehr Stammes einwickeln
  4. Etwas erhöhtes Risiko des sogenannten „**plötzliches Kindstod**“, vor allem wenn das Baby in der Seitenlage oder Bauchlage schläft, bzw. andere Risikofaktoren beim Kind bestehen.
- ***Deshalb sprechen Sie bitte mit dem Kinderarzt bevor Sie das Pucken Ihres Baby anwenden.***



**Dr. Ibrahim Al Attrach**

Kinderarztpraxis

Kornmarkt 23, 45127 Essen

Tel: 0201-612 09 619

[info@attrach.de](mailto:info@attrach.de)

[www.praxis-attrach.de](http://www.praxis-attrach.de)

---

### Einige praktische Hinweise, wenn Sie sich für das Pucken entscheiden:

- verwenden Sie bitte das passende Tuch
- das Baby **NUR in Rückenlage schlafen lassen**
- die Beine nicht zu eng einwickeln, um Hüftedysplasie zu vermeiden.
- Verwenden Sie das Pucken für maximal drei Monate nach der Geburt.
- Das Pucken ersetzt den Schlafsack (d.h. Pucken nicht mit Schlafsack zusammen anwenden).

### Vorschläge zum Nachlesen bzw. Anschauen:

- **Das Elternbuch: Karp, Harvey. Das glücklichste Baby der Welt: So beruhigt sich Ihr schreiendes Kind - so schläft es besser (German Edition). Goldmann Verlag.**
- **Beruhigungsschritte:** Beispielvideo (<https://www.youtube.com/watch?v=EKMcxNiJtkI>)
- **Pucken:** Beispielvideo (<https://www.youtube.com/watch?v=Q3zkTEpcEzo>), (<https://www.babelli.de/baby-pucken/>), (<https://www.youtube.com/watch?v=sdkAyiWPlxk>).