



# Babystress?

## Frühzeitige Hilfe schützt Eltern und Kind



### Klinik Ottakring

Schreiambulanz für  
Babys und Kleinkinder  
von 0 bis 3 Jahren



### Klinik Favoriten

Baby Care Ambulanz  
für Ernährungs-, Still-,  
Schrei- und Schlafproblem



# Babystress?

## Hilfe bei anhaltendem Weinen und Übermüdung

### Schreien ist Kommunikation

Anfangs ist die Sprache des Babys Weinen oder Schreien. So teilt es mit, dass es Hunger hat, müde ist, Nähe braucht oder sich unwohl fühlt. Schreien kann auch ein Zeichen von Stress, Langeweile oder dem Wunsch nach Nähe und Körperkontakt sein. Doch manche Babys schreien stundenlang ohne erkennbare Ursache. Für Eltern wird das zur enormen Belastung.

### Typische Merkmale von Schreibabys

- **Wessel's „Dreierregel“:** Schreibabys schreien mehr als 3 Stunden täglich, an mehr als 3 Tagen pro Woche und das über einen Zeitraum von mehr als 3 Wochen
- Kaum Beruhigung durch Körperkontakt, Wiegen oder Füttern
- Häufige Schlafprobleme
- Besonders empfindliche Reaktion auf Reize wie Licht, Geräusche oder neue Umgebungen.
- Oft erhöhte körperliche Anspannung, z. B. durch Verkrampfen oder Überstrecken

### Ein einfacher Rhythmus für entspanntere Tage

ist die **1,5-Stunden-Regel:** Babys sind nach etwa 90 Minuten Wachzeit oft schon wieder reif fürs nächste Nickerchen. Viele überreizte Babys geraten in eine sogenannte „Übermüdungsspirale“: sie sind zu müde, um einschlafen zu können und schreien sich dann regelrecht hinein.

### TIPP



Es kann helfen, Babys rechtzeitig zur Ruhe kommen zu lassen – noch vor den ersten Anzeichen von Überreizung. Mehrere kurze Nickerchen über den Tag verteilt, stabilisieren besonders in den ersten Lebensmonaten das Nervensystem.

### Frühzeitige Hilfe schützt Eltern und Kind

Gerade wenn die links genannten Symptome auftreten, ist es wichtig, nicht zu lange zu warten.



#### Klinik Ottakring

Schreiambulanz für Babys und Kleinkinder von 0 bis 3 Jahren



#### Klinik Favoriten

Baby Care Ambulanz für Ernährungs-, Still-, Schrei- und Schlafproblem

