



# Bitte nicht schütteln!

Eine Informationsbroschüre, die Eltern und ihren Babys in belastenden Situationen helfen möchte.

## Lütfen sarsmayınız!

Ebeveynlerin ve bebeklerinin zor durumlarda üstesinden gelebilmeleri için bir bilgi kitapçığı.

## Пожалуйста, не трясите!

Информационный буклет для родителей и их малышей для помощи в сложных ситуациях.



Herausgeber:  
Landratsamt Miltenberg  
- Kinder, Jugend und Familie -  
Koordinierende Kinderschutzstelle

Bildquellennachweis:  
Titelseite, Seite 3: © istockphoto · SanyaSM/535241717  
Seite 3, Rückseite: © Adobe Stock · S.Kobold/131020138

Stand 7/2021

# Inhalt

## Bitte nicht schütteln!

Wichtige Informationen  
für Sie und Ihr Kind

Deutsch	4
Türkisch	8
Russisch	12



## Liebe Eltern,

die Geburt eines Kindes ist ein unbeschreibliches Ereignis und die Pflege und Versorgung des Babys eine große Aufgabe und Herausforderung. Neben schöner gemeinsamer Zeit gibt es manchmal auch anstrengende Phasen eigener Erschöpfung und Ratlosigkeit, z.B. wenn das Kind lange schreit und sich nur schwer oder gar nicht beruhigen lässt. Auch gesunde Babys können mehrere Stunden am Tag ohne erkennbaren Grund schreien. Es kommt vielleicht vor, dass Sie dann verzweifelt sind und das Schreien Ihres Kindes Sie stresst.

**Aber denken Sie daran:**

**SCHON LEICHTES SCHÜTTELN KANN FÜR IHR KIND  
LEBENSGEFÄHRLICH SEIN!**

Für Babys ist Schreien die einzige Möglichkeit uns mitzuteilen, wie sie sich fühlen oder dass ihnen etwas fehlt. Babys schreien häufig, weil sie hungrig oder müde sind, sich unwohl fühlen oder weil sie Zuwendung brauchen.

Ihr Baby schreit nicht, um Sie zu ärgern!

## Ihre KoKi

# Was Babys gut tut!



Kopf halten und eng an Sie gekuschelt,  
Ihr Kind liebt den Körperkontakt zu Ihnen.



Auf Ihrem Oberkörper liegen  
gibt Ihrem Kind Nähe und Ruhe.



„Flieger“-Haltung:  
Empfinden Kinder als entspannend.



Ihr Kind liebt und braucht den Blickkontakt zu  
Ihnen - lächeln Sie es an und sprechen oder  
singen Sie mit ihm.



In beschützter Haltung die Umgebung  
wahrnehmen.

# Was Babys **nicht** gut tut!



- ✗ Ohne Stütze an Kopf und Rücken gehalten zu werden, denn in den ersten Lebensmonaten ist die Hals- und Rückenmuskulatur noch nicht ausgebildet.
- ✗ Sehr plötzlich hochgehoben zu werden.
- ✗ Flasche oder Schnuller aufgedrängt zu bekommen.
- ✗ Fehlende Zuwendung, wie z.B. Blickkontakt, Ansprache, körperliche Nähe.
- ✗ Reizüberflutung, z.B. Fernsehen, laute Geräusche.

**Bitte schütteln Sie Ihr Kind niemals.**

**Dies gefährdet seine Gesundheit und sein Leben!**

- ✗ Der Kopf des Kindes schlägt insbesondere beim Schütteln ungeschützt hin und her.
- ✗ Schon hastige Bewegungen ohne Halten des Kopfes können gefährlich sein.
- ✗ Mögliche Folgen: Blindheit, Taubheit, Gehirnschäden, Anfälle, Lernschwierigkeiten oder sogar Tod.

**Wenn Sie  
Ihr Kind  
geschüttelt  
haben, rufen Sie  
umgehend den  
Notarzt unter**

 **112!**

# Was hilft? Wer hilft?

## Was hilft, wenn mein Baby unaufhörlich schreit?

- Versuchen Sie ruhig zu bleiben. Bitten Sie ggf. Freunde oder Verwandte, Sie zu unterstützen oder abzulösen.
- Vermeiden Sie hektische Beruhigungsversuche und schalten Sie störende Geräuschquellen ab.
- Klären Sie die Ursachen für das Schreien (Hunger, Durst, volle Windel, Kontaktbedürfnis, Müdigkeit, Reizüberflutung).
- Beruhigen Sie Ihr Kind z.B. mit Blickkontakt, durch leises Zureden, Singen, sanftes Schaukeln und Streicheln.
- Es kann auch helfen, wenn Sie mit dem Baby den Raum wechseln oder an die frische Luft gehen.

## Was noch helfen kann, bevor Sie die Beherrschung verlieren:

- Legen Sie Ihr Baby an einen sicheren Ort.
- Verlassen Sie den Raum und atmen durch.
- Schauen Sie alle paar Minuten nach Ihrem Kind.

## Wer hilft?

Wenn sich Ihr Baby nicht beruhigen lässt und Sie das Gefühl haben, dass es ihm nicht gut geht, so wenden Sie sich bitte an eine der unten genannten Stellen:

- **Kinderklinik Aschaffenburg:**  
Tel.: 06021 32-3690 (Notfallambulanz)
- **Ihren Kinder- oder Allgemeinarzt**
- **Ihre Hebamme oder die Erziehungsberatungsstelle der Caritas:**  
Tel.: 09371 9789-20

## Sevgili Ebeveynler,

Hem bir çocuğun doğumu tarifi imkansız bir olaydır, hem de onun bakımı ve beslenmesi büyük bir görev ve sorumluluktur. Bebekle geçirilen güzel zamanların yanı sıra, örneğin bebeğin uzun süre ağlaması ve güçlkle susturulabilmesi veya hiç sakinleştirilememesi gibi durumlarda bitkinlik ve çaresizliğimiz yorucu bir evreye neden olabilir. Sağlıklı bebekler bile gün içerisinde görünürde hiçbir sebep yokken saatlerce ağlayabilmektedir. Belki de bazen çaresiz kalabilirsiniz ve çocuğunuzun bağırması sizi strese sokabilir.

**Fakat şunu unutmayınız:**

**HAFİF BİR SARSINTI BİLE ÇOCUĞUNUZ İÇİN HAYATİ TEHLİKE ARZ EDEBİLİR!**

Bebekler için ağlamak kendilerini nasıl hissettiklerini veya neyin eksikliğini duyduklarını ifade etmenin tek yoludur. Bebekler aç, yorgun, kendilerini iyi hissetmedikleri için veya sizin sevginize ihtiyaçları olduğu için sıkça bağırlar. Bebeğiniz sizi kızdırmak için bağırmaz!

## Sizin Kokunuz



# Bebeklere neler iyi gelir!



Başlarını tutarak onlara sıkı sıkıya sokulmanız.  
Çocuğunuz sizinle vücut temasını sever.



Sizin göğsünüzde yatmak çocuğunuza yakınlık hissi ve huzur verir.



Kolunuzun üzerinde yüzüstü tutmak.  
Çocuğunuzun rahatlatıcaktır.



Çocuğunuz sizinle göz temasını sever ve buna ihtiyaç duyar- ona gülümseyiniz, konuşunuz veya şarkı söyleyiniz.



Korunaklı bir şekilde tutarak etrafı seyretmesine olanak tanıyınız.

# Bebeklere neler iyi gelmez!



- ✗ Bir destek olmaksızın baştan ve sırttan tutulmak. Çünkü ilk aylarda boyun ve sırt kasları henüz tam olarak gelişmemiştir.
- ✗ Birden bire yukarı kaldırılmak.
- ✗ Biberonun veya emziğin ağzına istemeden verilmesi.
- ✗ İlgisizlik, örneğin: göz temasının, doğrudan hitabın, bedensel yakınlığın olmaması.
- ✗ Uyarıcı fazlalığı, örneğin televizyon, yüksek ses.

**Lütfen çocuğunuzu hiçbir zaman sarsmayınız.  
Sağlığı ve hayatı için tehlikelidir!**

- ✗ Özellikle de sarsıldığı zamanlarda çocuğun kafası korunmasız bir şekilde ileri geri savrulur.
- ✗ Baş tutulmaksızın yapılan hızlı hareketler dahi tehlikeli olabilir.
- ✗ Olası sonuçlar: körlük, sağırılık, beyin hasarları, nöbetler, öğrenme güçlükleri ve hatta ölüm.

**Eğer  
çocuğunuzu  
sallayarak sarstıysanız  
hemen  112  
numaralı telefonda  
acil hekimi  
arayınız! !**

# Çaresi nedir? Çaresi kimdir?

## Bebeğim hiç durmaksızın ağlıyorsa çaresi nedir?

- Sakin kalmaya çalışın. Gerekirse dost ve akrabalarınızdan size yardımcı olmalarını, yükünüzün bir kısmını almalarını rica edin.
- Çocuğunuzu alelacele sakinleştirmeye çalışmayın ve gürültü kaynaklarını kaldırın (televizyon, radyo).
- Mümkünse çocuğunuzun neden ağladığını bulun (açlık, susuzluk, bezini doldurmuş olması, temas ihtiyacı, yorgunluk, uyaran fazlalığı).
- Çocuğunuzu örneğin onunla göz teması kurarak, onunla sakince konuşarak, ona şarkı söyleyerek, onu hafifçe sallayıp okşayarak sakinleştirin.
- Bebeğinizi alıp başka bir odaya geçmeniz veya açık havaya çıkmanız dahi sorunu çözebilir.

## Kontrolüzü kaybetmeden önce size başka ne yardımcı olabilir?

- Bebeğinizi güvenli bir yere koyun.
- Odadan çıkın ve derin nefes alın
- Kısa aralıklarla bebeğinizi kontrol edin

## Kim yardımcı olabilir?

Çocuğunuz sakinleşmiyorsa ve siz de bebeğinizin iyi olmadığı hissine kapılırsanız lütfen aşağıda belirtilen kişi veya kurumlara başvurunuz:

- **Kinderklinik Aschaffenburg:**  
Tel.: 06021 32-3690 (Notfallambulanz)
- **Ihren Kinder- oder Allgemeinarzt**
- **Ihre Hebamme oder die Erziehungsberatungsstelle der Caritas:**  
Tel.: 09371 9789-20

## Дорогие родители,

рождение ребёнка - удивительное событие, забота о малыше - ответственная и непростая задача. Помимо чудесного совместного времяпровождения иногда наступают напряжённые фазы собственного изнеможения и растерянности, например, если ребёнок громко плачет на протяжении длительного времени, и его практически невозможно успокоить. Даже здоровые дети могут кричать по несколько часов в день без видимых причин. Может случиться так, что вы можете впасть в отчаяние и крики вашего ребенка будут вас сильно раздражать.

**Подумайте о следующем: ДАЖЕ МАЛЕЙШЕЕ ВСТРЯХИВАНИЕ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ ОПАСНЫМ ДЛЯ ЖИЗНИ ВАШЕГО РЕБЁНКА!**

Громкий плач является для маленьких детей единственной возможностью сообщить о том, как они себя чувствуют, или что им чего-то не хватает. Дети часто плачут, потому что они голодны или устали, чувствуют дискомфорт или нуждаются в ласке. Ваш ребенок плачет не для того, чтобы вас позлить.

## Ваше КоКи

# Что хорошо для малыша!



Поддерживая головку, ласково прижмите его к себе - Ваш ребёнок любит телесный контакт с Вами.



Положите малыша себе на грудь, это даёт ему ощущение близости и покоя.



Положение «лётчик»:  
дети воспринимают такое положение как расслабляющее.



Ваш ребенок любит и нуждается в зрительном контакте с вами - улыбайтесь разговаривайте с ним или пойте ему песенки.



Поддерживайте малыша, давая ему возможность знакомиться с окружающей обстановкой, предметами вокруг него.

# Что плохо для малыша!



- ✗ Если его держат без опоры для головки и спины: в первые месяцы жизни мускулатура шеи и спины ещё только начинает формироваться.
- ✗ Если его резко и неожиданно поднимают.
- ✗ Если насильно затыкают рот соской.
- ✗ Если отсутствует общение: нет зрительного контакта, с ним не разговаривают, не берут на руки.
- ✗ Избыточное воздействие различных раздражителей: работающий телевизор, навязчивый шум.

## **Никогда не трясите своего ребёнка. Это может быть опасно для его жизни и здоровья!**

- ✗ Ребёнок не в состоянии удерживать головку, когда его трясут.
- ✗ Если не поддерживать головку малыша, резкие движения могут быть опасными для него.
- ✗ Возможные последствия: слепота, глухота, повреждения головного мозга, припады, последующие затруднения в учёбе или даже летальный исход.

**Если Вы  
встряхнули  
своего ребёнка,  
безотлагательно  
позвоните врачу  
скорой помощи по  
номеру**



**112!**

# Что помогает? Кто помогает?

## Что сделать в ситуации, когда Ваш ребёнок непрерывно плачет?

- Постарайтесь сохранять спокойствие. При необходимости попросите своих друзей или родственников помочь Вам или побыть вместо Вас с ребёнком.
- Избегайте лихорадочных попыток успокоить малыша и отключите все имеющиеся источники шума (телевизор, радио).
- Если это возможно, попытайтесь выяснить причину беспокойства малыша (голод, жажда, мокрые пелёнки, усталость, избыточное воздействие раздражителей, может быть, малыш просто хочет, чтобы Вы взяли его на руки).
- Успокойте своего малыша, улыбаясь ему, тихонько разговаривая с ним, напевая песенку, ласково покачайте его на руках, погладьте.
- Можно перейти с ребёнком в другую комнату или выйти на свежий воздух - в некоторых ситуациях это тоже может помочь.

## Что поможет, прежде чем вы потеряете самообладание:

- Положите ребенка в безопасное место.
- Покиньте комнату и подышите глубоко.
- Заходите каждые несколько минут и удостоверьтесь всё ли в порядке с вашим ребёнком.

## Кто может помочь?

Если Вашего малыша не удаётся успокоить, и Вы чувствуете, что с ним что-то не так, обратитесь к одному из указанных ниже контактных лиц:

- **Kinderklinik Aschaffenburg:**  
Tel.: 06021 32-3690 (Notfallambulanz)
- **Ihren Kinder- oder Allgemeinarzt**
- **Ihre Hebamme oder die Erziehungsberatungsstelle der Caritas:**  
Tel.: 09371 9789-20



**Wir sind gerne für Sie da.**

## **KoKi Landkreis Miltenberg**

Claudia Kallen

Tel.: 06022 6200-611

E-Mail: [claudia.kallen@lra-mil.de](mailto:claudia.kallen@lra-mil.de)

Iris Neppl

Tel.: 06022 6200-614

E-Mail: [iris.neppl@lra-mil.de](mailto:iris.neppl@lra-mil.de)

Evelyn Zöller

Tel.: 06022 6200-610

E-Mail: [evelyn.zoeller@lra-mil.de](mailto:evelyn.zoeller@lra-mil.de)