

Milch darf man schütten....  
MICH NICHT!



# BITTE NICHT SCHÜTTELN!

*„Egal wie sehr ich dich nerve, schüttle mich nie – nicht einmal für eine Sekunde!  
Ich kann mich sonst schwer verletzen oder sogar sterben.“*

**Babygeschrei kann wütend machen. Das können Sie tun, wenn Sie die Geduld verlieren:**

- Legen Sie das Baby an einem sicheren Ort ab und gehen Sie aus dem Zimmer.
- Atmen Sie tief durch.
- Rufen Sie eine Vertrauensperson oder Ihre Hebamme an.
- Sprechen Sie darüber! Tauschen Sie sich mit jemandem aus! Sie sind nicht alleine!

## HIER ERHALTEN SIE HILFE:

- **Telefonseelsorge:** (08 00) 1 11 01 11 oder (08 00) 1 11 02 22  
(24 Stunden, anonym und kostenlos vom Festnetz und Handy)
- **„Nummer gegen Kummer“, Elterntelefon:** (08 00) 1 11 05 50 (Mo-Fr 9 bis 11 Uhr,  
Di und Do 17 bis 19 Uhr, anonym und kostenlos vom Festnetz und Handy)
- **Schreiambulanz:** Hilfe bei Regulationsstörungen wie z. B. unstillbarem Schreien,  
Schlaf- und Fütterproblemen, Unruhezuständen  
Kinder- und Jugendklinik Gelsenkirchen, Adenauerallee 30 in 45894 Gelsenkirchen  
Anmeldung: Tel. (02 09) 36 92 78
- **In Notfällen:** Notruf 112 (24 Stunden)

Quelle: Kampagne vom Deutschen Kinderschutzbund Landesverband NRW e. V.  
(gefördert vom Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport des Landes NRW)