

Schrei- und Schlafprotokoll

Datum: _____

Alter des Babys: _____

Uhrzeit	 Schläft	 Schreit oder unruhig	 Trinkt	 Wach und zufrieden	 Notizen
00–01 Uhr					
01–02 Uhr					
02–03 Uhr					
03–04 Uhr					
04–05 Uhr					
05–06 Uhr					
06–07 Uhr					
07–08 Uhr					
08–09 Uhr					
09–10 Uhr					
10–11 Uhr					
11–12 Uhr					
12–13 Uhr					
13–14 Uhr					
14–15 Uhr					
15–16 Uhr					
16–17 Uhr					
17–18 Uhr					
18–19 Uhr					
19–20 Uhr					
20–21 Uhr					
21–22 Uhr					
22–23 Uhr					
23–00 Uhr					

Elterntelefon 0800 111 0 550 · Niemals schütteln · In jeder Stunde das Feld ankreuzen, das überwiegend zutrifft.

So füllst du das Blatt aus

- ☐ Für jeden Tag ein Blatt drucken. Mehrere Tage am Stück geben ein besseres Bild als ein einzelner Tag.
- ☐ In jeder Stunde das Feld markieren, das überwiegend zutrifft. Eine grobe Schätzung reicht, niemand misst mit der Stoppuhr.
- ☐ Unter „Notizen“ steht, was dir auffällt: Fieber, Spucken, Stuhlgang, ein Ausflug, Besuch, ein neues Lebensmittel bei dir oder beim Baby.
- ☐ Das Blatt bewertet nichts und ersetzt keine Untersuchung. Bring es einfach zum Termin mit.

Wann du dir Hilfe holst

Sprich mit deiner Kinderarztpraxis, wenn:

- dein Baby nach den ersten Wochen **kaum zu beruhigen** ist oder nach dem dritten Monat **mehr schreit** statt weniger;
- es **nicht zunimmt, nicht trinken mag** oder viel spuckt und dabei Schmerzen zeigt oder den Rücken überstreckt;
- dazu **Schlaf- oder Fütterprobleme** kommen;
- du dich **hilflos, erschöpft oder überfordert** fühlst – auch das allein ist ein Grund.

Niemals schütteln. Wenn du merkst, dass du die Kontrolle zu verlieren drohst: Leg dein Baby sicher in sein Bett, verlass kurz den Raum und hol dir Hilfe. Das Elterntelefon ist anonym und kostenlos: 0800 111 0 550. Bei einem Baby unter drei Monaten mit 38 Grad oder mehr, bei Atemnot oder wenn es nicht ansprechbar ist: sofort in die Praxis oder 112. Nachts und am Wochenende: 116117.

♥ Wo es Hilfe gibt

- **Kinderarztpraxis:** erste Anlaufstelle, auch um andere Ursachen auszuschließen.
- **Schreiambulanzen und Beratungsstellen:** Das Nationale Zentrum Frühe Hilfen führt ein Verzeichnis unter [elternsein.info](https://www.elternsein.info).
- **Elterntelefon:** 0800 111 0 550, anonym und kostenlos.
- **Hebamme:** in der Zeit nach der Geburt ebenfalls Ansprechpartnerin.

Quellen

1. Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), [kindergesundheit-info.de](https://www.kindergesundheit-info.de): Schreiprobleme. Stand: 31.03.2026. [kindergesundheit-info.de](https://www.kindergesundheit-info.de)
2. Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin: Elterninformation Schreibaby. [dgkj.de](https://www.dgkj.de)

3. Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), [kindergesundheit-info.de](https://www.kindergesundheit-info.de): Fieber bei Babys und Kindern. Stand: 04.05.2026. [kindergesundheit-info.de](https://www.kindergesundheit-info.de)
4. Kassenärztliche Bundesvereinigung: Der ärztliche Bereitschaftsdienst 116117. [116117.de](https://www.kbv.de)