

# Babyschlaf Masterplan - Notfallcheckliste

## Schritt 1

Nehmen Sie ihr Baby auf den Arm. Damit zeigen Sie ihm, dass Sie da sind und sich kümmern. Dadurch entsteht ein Gefühl von Sicherheit auch, wenn es möglicherweise erst mal weiterschreien wird. Hierbei ist es besonders wichtig, dass Sie durchgehend Ruhe und Gelassenheit ausstrahlen und nicht zu viel sprechen.

## Schritt 2

Jetzt überlegen Sie, was Sie vergessen haben könnten:

### Das letzte Abendmahl

Haben Sie ihr Baby ausreichend und frühzeitig gefüttert?



Lösung:

Füttern Sie ihr Baby nur mit der halben Menge an Essen, da es unmittelbar danach wieder ins Bett sollte.

### Abendliche Rituale

Hatte ihr Baby ausreichend Zeit, um sich auf das Schlafen vorzubereiten? Energie abgebaut, Vorgelesen anstatt Fernsehen, Windeln gewechselt?



Lösung:

Wechseln Sie ggf. die Windeln und lesen Sie noch ein paar Seiten aus einem Kinderbuch vor. Alternativ können Sie auch ein Schlaflied singen, vorspielen oder [Babytracks](#) verwenden.

## Trennungsängste

Hat ihr Baby möglicherweise Trennungsängste bzw. ist es sehr abhängig von der Mutter? Als vorläufige Maßnahme sollte Schritt 1 ausreichen. Langfristig sollten Sie jedoch in diesem Punkt die Erziehung ändern.



## Zähnen

Bekommt ihr Kind die ersten Zähne? Diese Durststrecke müssen Sie leider aushalten.



Lösung:

Beruhigen Sie ihr Kind, indem Sie Schritt 1 durchführen. Verabreichen Sie zusätzlich eine Zahngelcreme, welche die Schmerzen lindert. Bieten Sie zum Trinken leicht gekühltes Wasser an.

## Stillen mit der Brust

Versuchen Sie ihr Kind zu stillen. Dann sehen Sie sehr schnell, ob das der Grund war und es sich wieder beruhigt.



Lösung:

Füttern Sie ihr Baby nur mit der halben Menge an Milch, da es unmittelbar danach wieder ins Bett sollte.

## Das richtige Zimmer im Haus

Dringen Lärm und Licht in das Zimmer? Wie ist die Raumtemperatur und Luftzirkulation?



Lösung:

Lärm und Licht sollten, bei gleichzeitiger Luftzirkulation, so gering wie möglich gehalten werden. Die Temperatur sollte ca. 18 Grad Celsius betragen.

### Wie man sichbettet so liegt man

Ist ihr Baby zu warm oder zu kalt angezogen? Schwitzt oder friert ihr Kind? Wird es durch Spielzeug oder andere Dinge abgelenkt?



Lösung:

Im Nacken können Sie die Körpertemperatur am besten messen. Minimieren Sie mögliche Ablenkungen.

### W-LAN, Handy und andere Strahlungen

Manche Menschen reagieren hyperempfindlich auf solche Strahlungen. Befinden sich dementsprechende Geräte in unmittelbarer Nähe zum Babybett?



Lösung:

Deaktivieren Sie sämtliche Router, Tablets, Handys usw.

### Hat da jemand die Hosen voll?

Müssen die Windeln gewechselt werden?



Lösung:

Was könnte das wohl sein? ;)

### Der Puck Trick

Wenn Sie diesen Trick noch nicht angewendet haben und bemerken, dass ihr Baby quengelig und sehr aktiv ist, wäre jetzt der richtige Zeitpunkt um diesen Trick anzuwenden.



Lösung:

Wickeln Sie ihr Kind gemäß der Anleitung im Buch in ein weiches Tuch ein.

## Der T-Shirt Trick

Haben Sie ein getragenes T-Shirt (Mutter) als Schlafunterlage verwendet? Wichtig ist hierbei ein sicheres Fixieren des T-Shirts gemäß der Anleitung.



## Schlafen mit Schnuller

Hatte ihr Baby einen Schnuller im Mund? Benötigt es überhaupt einen zum Einschlafen?



Lösung:

Falls es nicht ohne Schnuller funktioniert, sollte ihr Baby einen verwenden.

## Co-Sleeping

Ein weiteres bewährtes Mittel falls bisher nichts funktioniert hat.



Lösung:

Stellen Sie das Babybett in ihr Schlafzimmer, damit ihr Kind weiß, dass Sie in der Nähe sind. Legen Sie es aber nur in ihr Ehebett, wenn nichts anders mehr hilft.

## Extra Tipp

Falls sich Ihr Kind gar nicht beruhigen lässt, nehmen Sie es aus dem Bett heraus und halten Sie es für ein paar Minuten auf dem Arm. Ein leises selbst gesungenes Schlaflied oder ein Summen bewirken in dieser Kombination manchmal Wunder.

Bevor Sie es aus dem Bett nehmen, können Sie noch den kleinen Finger ausprobieren. Legen Sie dazu Ihren kleinen Finger in die Hand Ihres Babys und Summen Sie dazu ein Schlaflied.