

Babyschlaf Masterplan

Einschlafen und durchschlafen mit
ungewöhnlichen Schlaftechniken
von 0 bis 36 Monate

Steffi Kahmer



Impressum

Copyright by Smartbaby24.de
Axel Heidkamp
53819 Neunkirchen-Seelscheid

3. Auflage, Februar 2018

Autor: Steffi Kahmer

Das Werk einschließlich aller seiner Teile und Ausschnitte ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung oder Verbreitung (auch auszugsweise), elektronische Speicherung und Rückgewinnung jeglicher Art ist nur mit Zustimmung des Autors erlaubt. Alle Rechte vorbehalten.

Haftungsausschluss

Die Inhalte wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte kann der Autor jedoch keine Gewähr übernehmen.

Der Anwendungserfolg und die Wirkungsweise bzw. Wirkungsintensität der einzelnen Produkte hängt von der jeweiligen Person ab, da diese bei jedem Menschen anders verlaufen.

Das Informationsangebot von www.smartbaby24.de dient ausschließlich Ihrer Information und ersetzt in keinem Fall eine persönliche Beratung, Untersuchung, Behandlung oder Diagnose durch einen gesetzlich anerkannten Arzt, Psychologen oder anderweitigen Mediziner. Der Herausgeber der auf dieser Webseite angebotenen Produkte verspricht keine Heilung von Krankheiten oder anderer Leiden.

Die bereitgestellten Informationen und Inhalte rund um die Themen Kinderwunsch, Schwangerschaft, Geburt, Babys/Kleinkinder und sonstigen Themen, dienen der allgemeinen, unverbindlichen Unterstützung des Ratsuchenden. Alle Inhalte auf www.smartbaby24.de können und dürfen nicht zur Erstellung eigenständiger Diagnosen und/oder einer eigenständigen Auswahl und Anwendung bzw. Veränderung oder Absetzung von Medikamenten, sonstigen Gesundheitsprodukten oder Heilungsverfahren verwendet werden. Es wird empfohlen, vor dem Gebrauch der angebotenen Produkte deren Risiken und Nebenwirkungen zu studieren.

Der Anbieter des Produkts ist weder Mediziner noch Psychologe noch in Heilberufen ausgebildeter Experte. Er schließt jegliche Haftung, die sich aus dem Gebrauch der auf dieser Webseite beschriebenen Informationen und die sich aus der Nutzung der Produkte von www.smartbaby24.de ergeben, aus. Der Anbieter übernimmt trotz sorgfältiger Recherche keine Garantie, weder stillschweigend noch ausdrücklich, für die schlussendliche Korrektheit, Aktualität, Qualität oder Vollständigkeit der bereitgestellten Informationen.

Die Nutzung der angebotenen Informationen geschieht auf eigenes Risiko. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Der Autor ist für Hinweise und Verbesserungsvorschläge dankbar.

Probleme bei der Darstellung auf dem E-Book Reader?

Sie finden [hier](#) eine einfache Anleitung wie Sie das E-Book selbstständig in jedes gewünschte Format konvertieren können.

Follow us on Facebook

[Jetzt Fan werden!](#)

Internetseite

www.smartbaby24.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Grundlagen	8
Das Schlafbedürfnis der verschiedenen Altersklassen	8
Den Schlafrhythmus finden	10
Phase 1: Die Vorbereitung.....	12
Die Müdigkeit erkennen	12
Das letzte Abendmahl	13
Abendliche Rituale	13
Das soziale Umfeld	16
Das richtige Zimmer im Haus	17
Wie man sich bettet so liegt man.....	20
W-LAN, Handy und andere Strahlungen	24
Hat da jemand die Hosen voll?.....	27
Do-it-yourself Baby.....	27
Kuscheltiere pro/contra	28
Der Puck Trick.....	29
Der T-Shirt Trick.....	31
Schlafen mit Schnuller	32
Co-Sleeping.....	33
Phase 2: Die Einschlafphase	35
Die Dauer bis zur Tiefschlafphase	35
Das Baby schreit – Was jetzt?	36
Lassen Sie sich nicht auf der Nase herumtanzen	37
Phase 3: Die Schlafphase.....	38
Das Baby wacht in der Nacht auf	38
Das Baby schreit – Was jetzt?	38
Füttern in der Nacht	38
Schlafunterstützende Geräusche	39
Der Mittagsschlaf	40
Häufigkeit	40
Die beste Zeit.....	40
Der Schlafort.....	41

Häufige Fehler vermeiden	42
Plötzlicher Kindstod	45
Was ist das?	45
Die Vorbeugung	47
Wenn Sie nicht mehr weiter wissen	50
Weitere hilfreiche Lösungen	50
Ende	51

Vorwort

Vielen Dank, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben. Die Inhalte dieser Anleitung sind die Essenz aus monatelanger Recherche im Internet, Bibliotheken, Gesprächen mit Müttern, Medizinerinnen, Kernaussagen aus vielen Fachbüchern und unseren eigenen Erfahrungen als Mutter und Vater.

Das Team von Smartbaby24 hat die wirklich wichtigen Dinge gefiltert, aufbereitet und neu verpackt. Dadurch ist eine Schritt-für-Schritt Anleitung entstanden, die sich auf das absolut Wesentliche konzentriert: Den gesunden und schnellen Schlaf Ihres Babys.

In diesem Buch werden Sie mit dem nötigen Wissen versorgt, dass Ihnen in Ihrem Leben wirklich weiterhilft und Sie nicht mit Informationen getreu dem Motto „Nice to know“ überflutet. Mit einfachen Mitteln und kontinuierlichen Abläufen werden Sie Ihrem Baby den Weg eines erholsamen Schlafes vorgeben.

Durch wiederkehrende Prozesse können gewünschte Verhaltensmuster antrainiert werden. Diese Wiederholung von Abläufen, physisch oder psychisch, programmiert das Gehirn automatisch in ein neues Verhalten/Denken um. Stark vereinfacht kann man es mit dem Einstellen eines Fernsehempfängers vergleichen. Alle Lebewesen (Menschen und Tiere) können neu konditioniert werden. Das ist ganz einfache Biopsychologie und hat einen natürlichen evolutionsbedingten Ursprung. Das ist der Kreislauf des ständigen Lernens und der Erziehung von Kindern.

Die nachfolgenden Techniken und Tipps haben auf das einzelne Baby eine unterschiedliche Wirkung, da jeder Mensch einzigartig ist. Probieren Sie aus, was bei Ihrem Kind funktioniert und was man weglassen kann oder sogar weglassen muss.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg mit dieser problemlösungsorientierten Anleitung.

Ihre Steffi Kahmer
Team Smartbaby24.de



Grundlagen

Das Schlafbedürfnis der verschiedenen Altersklassen

Wie Sie bereits wissen, kann das Schlafbedürfnis von Baby zu Baby variieren. Manchmal sogar so stark, dass ein Zeitunterschied von 10 Stunden auftritt. Wenn beispielsweise Ihr erstes Baby 9 Stunden schläft und Ihr zweites Baby 18 bis 20 Stunden benötigt, ist dies auch nicht ungewöhnlich.

Ein erwachsener Mensch benötigt im Durchschnitt 8 Stunden Schlaf. Doch genügend andere Menschen kommen mit 5 Stunden pro Nacht aus und andere benötigen wiederum 10 Stunden. Machen Sie sich daher keine Sorgen, wenn Ihr Baby ein anderes Schlafbedürfnis hat, als das Nachbarskind.

Selbstverständlich wird die Schlafdauer auch durch äußere Umstände beeinflusst. Mehr dazu erfahren Sie im Abschnitt „Vorbereitung“.

Wichtig:

Das Schlafbedürfnis bzw. die Schlafdauer wird merklich durch den antrainierten Schlafrhythmus beeinflusst.

Die folgende Tabelle dient Ihnen als Richtwert, wie lange Ihr Baby bzw. Kleinkind tagsüber und in der Nacht schlafen sollte. Tagsüber werden die Zeiten, je nach Bedarf, auf ein bis drei Nickerchen aufgeteilt.

Alter	Nachtschlaf	Schlaf am Tag	Schlaf insgesamt
1 Monat	8,5	7	15,5
3 Monate	10	5	15
6 Monate	11	3 - 3,5	14 - 14,5
9 Monate	11	3	14
12 Monate	11 - 11,5	2,5	13,5 - 14
1 - 3 Jahre	10	2	12

0-3 Monate

Besonders in den ersten 1 bis 8 Wochen schläft das Neugeborene nicht die vollen 10-15 Stunden durch, sondern immer nur in Abschnitten von je 3 bis 4 Stunden. Dies gilt für den Tag, als auch für die Nacht. Die Ursache hierfür ist der kleine Magen des Kindes, wodurch eine regelmäßige Nahrungsaufnahme in kurzen zeitlichen Abständen gefordert ist.

3-6 Monate

Mittlerweile sollten die nächtlichen Durchschlafphasen länger geworden sein. Natürlich kann es dennoch vorkommen, dass Sie Ihr Baby nachts füttern müssen. Ab einem Alter von ca. 6 Monaten wird es körperlich in der Lage sein, die Nacht durchzuschlafen. Jedoch hängt dies, wie in allen Altersklassen, von den antrainierten Schlafgewohnheiten und abendlichen Ritualen ab.

6-9 Monate

Jetzt benötigt Ihr Baby insgesamt ca. 14 Stunden Schlaf und es könnte nachts bis zu 7 Stunden am Stück durchschlafen.

9-12 Monate

Ab diesem Alter schläft das Baby in der Regel ca. 11 Stunden fast komplett durch und zweimal am Tag wird ein Mittagsschlaf von jeweils ca. 1 Stunde benötigt.

Kleinkinder

Das nächtliche Schlafverhalten ähnelt dem eines 12-monatigen Baby, wobei der Mittagsschlaf immer mehr abnimmt. Aber auch in den Jahren von 1 bis 3 gilt die Regel „Der Körper nimmt sich das, was er braucht.“. Ihr Kind muss sich nicht zwangsweise am Durchschnitt dieser Erfahrungswerte orientieren. Jeder Mensch ist einzigartig 😊

Grundsätzlich gilt:

Um einen festen Schlafrhythmus einzuführen ist es wichtig, dass Sie jeden Abend das gleiche Ritual für das Zubettgehen vollziehen und damit sofort nach der Geburt beginnen.

Stellen Sie sich zusätzlich darauf ein, dass wenn Ihr Kind in den Kindergarten geht, die Nächte wieder kürzer werden. Es werden so viele Eindrücke aufeinander folgen, welche zum Teil im Schlaf verarbeitet werden können, was mehrere Schlafunterbrechungen zur Folge haben kann.

Den Schlafrhythmus finden

*„Auch wenn Ihnen die Methoden manchmal mühselig oder sinnlos vorkommen, weil Sie denken, dass die Anwendungen nicht wirken...
Durchhalten ist alles!“*



Bringen Sie Ihrem Baby bei zwischen Tag und Nacht zu unterscheiden.

In den ersten 2 bis maximal 3 Wochen ist dies noch etwas schwierig, weil Ihr Kind frisch auf der Welt ist. Aber nach diesem Zeitraum sollten Sie sofort damit anfangen folgende Schritte jeden Tag durchzuführen:

Für den Tag bzw. Morgen

1. Lassen Sie beim Wecken vorsichtig Tageslicht ins Zimmer. Im Winter schalten Sie erst eine kleine Lampe an und ein paar Sekunden später die reguläre Zimmerlampe, um den Schlaf nicht zu grob zu unterbrechen. Das würden Sie selbst auch nicht wollen.
2. Wechseln Sie nach dem Aufwachen die Kleidung Ihres Babys. Schlafanzug aus → Waschen → Kleidung für den Tag an
3. Laufen Sie draußen mit Ihrem Kind herum und spielen Sie drinnen/draußen, so viel wie möglich. Gehen/fahren Sie tagsüber und abends vor dem Schlafen gehen mit Ihrem Baby spazieren. Am Tag sieht es somit das Tageslicht und abends die Dämmerung/Dunkelheit.
4. Füttern können Sie falls, nötig, mit Spielen verbinden. Reden Sie auf jeden Fall während dem Füttern mit Ihrem Baby.
5. Lassen Sie es an den täglichen Abläufen teilhaben, wie z.B. Wäsche waschen, putzen, aufräumen, Radio hören usw.

Für die Nacht

1. Bleiben Sie während dem Füttern ruhig, vermeiden Sie Lärm und dämpfen Sie etwas das Licht. Sprechen Sie wo wenig wie möglich.
2. Wechseln Sie von der Tageskleidung auf den Schlafanzug inklusive Socken.
3. Regulieren Sie nach Möglichkeit das Licht im Badezimmer.
4. Wichtig ist es einen zeitlichen Übergang von hell auf dunkel durchzuführen, damit das Baby Zeit hat, sich auf das zu Bett gehen vorzubereiten.

Ihr Baby benötigt einen gleichbleibenden Schlaf-Wach-Rhythmus und dementsprechende Erholungsphasen am Tag. Ihr Kind jeden Morgen zur gleichen Uhrzeit zu wecken, trägt entscheidend zu einem gleichmäßigen und stabilen Schlafrhythmus bei.

Jedoch sollte die Routine möglichst mit dem natürlichen Schlafbedürfnis des Babys übereinstimmen. Ein für das Kind unnatürlicher Rhythmus sollte vermieden werden. Darin besteht die Schwierigkeit, welche sich aber mit der Zeit einpendeln wird.

Detailliertere Angaben zu abendlichen Ritualen und Müdigkeit erkennen finden Sie in der Phase 1.

Phase 1: Die Vorbereitung

Die Müdigkeit erkennen

In der Regel kann sich IhrNeugeborenesinnerhalb der ersten Wochen nicht länger als 2 bis 3 Stunden am Stück wachhalten. Spätestens wenn Sie bemerken, dass es anfängt einzunicken dürfen Sie die Zeitspanne zum richtigen erholsamen Schlafen nicht zu sehr ausweiten. Je länger es dauert das Babyauf seinen richtigen Schlafplatz (Wiege o.ä.) zu legen, desto übermüdet wird es und benötigt länger zum Einschlafen.

Wenn Sie wissen auf welche Zeichen man achten muss, ist das Erkennen von Müdigkeit sehr leicht. Die unten aufgeführten Anzeichen können einzeln oder auch in Kombination auftreten, da sich jedes Baby anders verhält wenn es müde ist.

1. Das Baby starrt mit einem „leeren Blick“ vor sich hin.
2. Es sind dunkle Ringe (Augenringe) unter den Augen zu erkennen und allgemein sind die Augenlider kleiner als gewöhnlich (Kleine Augen).
3. Es wird sehr still und gibt kaum Geräusche von sich.
4. Strampeln und Gähnen nehmen stark zu.
5. Das Baby reibt sich wiederholt die Augen.
6. Bei den kleinsten Anlässenwird geweint (quengelig).
7. Es verliert das Interesse an seinem Umfeld, den Spielsachen, anderen Personen und Gesichtern.
8. Die Reizbarkeit nimmt zu, was ebenfalls manchmal mit wütendem Schreien verbunden sein kann.
9. Ihr Baby fasst sichöfters mit der Hand ans Ohr und „fummelt“ dran herum.
10. Wenn Sie Ihr Kind auf dem Arm haben vergräbt es sein Gesicht in Ihrer Brust bzw. im Arm. Dadurch versucht es von den Geräuschen wegzukommen und sich einen gemütlichen Platz zum Schlafen zu sichern.
11. Ihr Baby wirft im Sitzen oder Liegen den Kopf hin und her bzw. dreht ihn schnell von links nach rechts.

Das kleinste Anzeichen muss nicht sofort für die Müdigkeit sprechen. Beobachten Sie Ihr Baby weiter und wenn es dieselben Anzeichen wiederholt oder Kombinationen auftreten, können Sie sich sicher sein. Schließlich reiben sich Erwachsene auch manchmal tagsüber die Augen, weil wir das Bedürfnis dazu haben ohne direkt müde zu sein.

Das letzte Abendmahl

Wie auch bei Erwachsenen muss bei Babys zwischen dem Abendessen und dem Schlafen ein zeitlicher Abstand liegen. Da Ihr Baby jedoch nur Muttermilch oder später Brei zu sich nimmt, ist hier die Wartezeit nicht so lang. Wichtig ist, dass Sie auf unnötige zuckerhaltige Nahrungsmittel verzichten, da er wieder zu viel Energie spendet und das Einschlafen behindert.

Um die Nahrung etwas zu verdauen sollte die Zeit bei ca. 15 Minuten liegen. Danach können Sie Ihr Baby bettfertig machen.

Die Fütterung in der Nacht wird in der Phase 3 näher erläutert.

Abendliche Rituale

Dieser besonders wichtige Abschnitt trägt im hohen Maße dazu bei, dass Ihr Baby einen geregelten Ablauf (Schlafrythmus) kennen lernt, wodurch es mit der Zeit schneller einschlafen kann.

Durch die wiederkehrenden beständigen Abläufe wird Ihr Kind ruhiger, weil es weiß, was als nächstes passiert. Wenn Sie in neuen Situationen bereits wissen, was als nächstes kommt wären Sie selbst auch entspannter und gelassener. Bei Ihrem Kind ist das nichts anderes.

Die Einführung von festen abendlichen Abläufen eignet sich für Babys ab einem Alter von 6 Wochen.

„Ganz gleich, wie Sie die Abläufe gestalten, es kommt darauf an, dass sich Ihr Baby dabei wohl fühlt und die Tätigkeit eine beruhigende Wirkung erzielt.“

Später können Sie mit der Zeit ein paar Bausteine ihrer Rituale weglassen, jedoch nicht alles auf einmal. Immer nur eine Sache pro Woche und Sie werden erkennen, ob Ihr Kind schon bereit ist oder nicht.

Die folgenden Schritte müssen Sie selbst austesten, damit Sie wissen wie Ihr Baby persönlich darauf reagiert:

Schritt 1: Überschüssige Energie abbauen

Je nachdem muss bei Ihrem Kind die angestaute Energie abgebaut werden, indem Sie mit ihm herumtoben, spielen oder andere motorische Aktivitäten durchführen.

Zum Runterfahren ist es unbedingt notwendig, dass auf die Action eine ruhigere Aktivität folgt, wie z.B. durch die Gegend tragen, Schmusen, Schlafanzug anziehen oder Vorlesen. Falls dieser Zwischenschritt ausgelassen wird, wird Ihr Kind Probleme beim Einschlafen bekommen.

Schritt 2: Spielen

Hierbei spielt es keine Rolle, was Sie spielen. Die Hauptsache ist, dass Ihr Kind Spaß hat, ohne dabei „aufzudrehen“. Sie können mit Bauklötzen spielen, die Nase „klauen“ oder ein Kuscheltier verwenden. Bei Bedarf können Sie auch ein Spielzeug mit ins Bett nehmen, damit Ihr Kind dort kurz weiterspielen kann. Dies sollte jedoch nach Möglichkeit vermieden werden, da das Bett auf Dauer nicht als Spielplatz angesehen wird.

Genauso gut kann es aber auch sein, dass Ihr Kind nochmal richtig „aufdrehen“ muss, um sich auszupowern. Jedoch sollte das Toben 20 bis 30 Minuten vor dem Schlafen gehen beendet werden, damit die Ruhephase eintreten kann.

Schritt 3: Baden gehen, Waschen oder Massieren

Nehmen Sie gemeinsam mit Ihrem Baby ein warmes Bad oder baden Sie es von Hand.

Waschen Sie das Gesicht und die Hände Ihres Kindes und führen Sie eine Zahnfleischmassage durch, damit es auf das spätere Zähneputzen vorbereitet wird.

Ebenfalls sehr angenehm ist eine ganz leichte Massage, indem Sie Ihr Kind ruhig und langsam am ganzen Körper eincremen.

Schritt 4: Windeln wechseln und Schlafanzug anziehen

Ab diesem Schritt sollten Sie mit Ihrem Kind weniger sprechen und spielen. Es ist wichtig, dass so langsam Ruhe einkehrt und Sie dies Ihr Baby spüren lassen.

Wickeln Sie bei Bedarf Ihr Kind neu, und ziehen Sie ihm den Schlafanzug und Socken o.ä. an (je nach Alter).

Schritt 5: Seiner Umgebung eine gute Nacht wünschen

Tragen Sie Ihr Kind durch den Raum und lassen Sie es seinen Spielzeugen, Geschwistern, Mutter, Vater oder Kuscheltieren eine gute Nacht wünschen. Schon alleine das Herumtragen wirkt sich positiv auf die Entspannung aus.

Schritt 6: Vorlesen, vom Tag erzählen oder Singen

Diese Dinge sollten in der Wiege bzw. im Bett stattfinden.

Lesen Sie Ihrem Baby eine schöne Geschichte aus einem Kinderbuch vor oder erzählen Sie ihm wie der Tag gewesen ist. Was haben Sie selbst alles erlebt, was hat Ihr Kind erlebt oder was haben Sie gemeinsam unternommen?

Auch wenn die Männer meistens davon Abstand nehmen:

Jeder kann seinem Kind etwas vorsingen. Wenn es eine vertraute Stimme hört, die gleichzeitig beruhigt und einschläfernd wirkt, funktioniert dies auch bei den Vätern. Andernfalls können Sie auch neben dem Bett sitzen und eine Spieluhr bzw. ein Schlaflied laufen lassen, wenn die Gesangkünste nicht ausreichen sollten.

Ungewöhnliche Einschlafgeräusche, die Ihr Baby zum schnellen Einschlafen bringen, finden Sie [hier](#).

Achten Sie bei allen Dingen auf eine ruhige und entspannende Tonlage und werden Sie beim Sprechen nicht zu laut.

Hinweis

Bei älteren Babys ist es verlockend diese vor den Fernseher zu setzen, damit sie Ruhe geben. Fernsehen vor dem Schlafengehen ist erwiesenermaßen schlecht für den Einschlafprozess. Wenn man völlig übermüdet ist, fallen einem dabei selbstverständlich auch die Augen zu. Dieses Verhalten darf nicht antrainiert werden.

Das grelle weiße Licht, was von den meisten elektronischen Bildschirmen ausgeht, suggeriert den Augen, dass es noch taghell ist und man nicht schlafen soll. Dieses Licht nehmen Sie nicht bewusst wahr, aber es hindert einen aus neurologischer Sicht am Entspannen.



Das soziale Umfeld

Wenn die Zeit zum Schlafen näher rückt ist es wichtig, dass das soziale Umfeld der Situation angepasst wird. Das soll nicht bedeuten, dass Sie ihren Fernsehabend mit Ihrem Ehe-/Lebenspartner beenden müssen. Doch es ist für Ihr Baby nicht hilfreich, wenn die Umgebung zu laut ist. Sei es durch angeregte laute Unterhaltungen mit dem Besuch oder Ehepartner, laute Musik oder andere Aktivitäten, die die Entspannung behindern. Gedämpftes Licht in dem jeweiligen Raum ist hier ebenfalls von Vorteil.

Schalten Sie einen Gang zurück und strahlen Sie Ruhe aus. Falls Sie mit Ihrem Kind noch etwas spielen ist das kein Problem, solange es nicht zu aktiv ist. Lesen Sie auch hierzu den Abschnitt „Abendliche Rituale“.

Verlassen Sie notfalls mit Ihrem Baby den Raum, damit es langsam zur Ruhe kommen kann. Vermeiden Sie von draußen eindringende Straßengeräusche es sei denn Sie wissen, dass Ihr Baby dadurch entspannter wird. Die anderen Räume, die Sie mit Ihrem Baby aufsuchen, sollten ein gedämpftes Licht ausweisen.

Beruhigende Umgebungsgeräusche finden Sie auf:

<http://www.smartbaby24.de/baby/babytracks/>

Das richtige Zimmer im Haus

Es gibt viele Faktoren und Umstände, die zu einem erholsamen Schlaferlebnis beitragen. Auch wenn man manchmal bauart- oder lagebedingt nicht alle unten genannte Punkte umsetzen kann, sollten dennoch viele davon realisierbar sein.

Ziel ist es die nächtlichen Reize auszuschalten oder auf ein Minimum zu begrenzen.

„Man kann keinen Menschen zum Schlafen zwingen, aber man kann eine begünstigende Umgebung erschaffen.“

Geographische Lage

Das Zimmer sollte möglichst nicht zur Straßenseite hin liegen, damit Sie nämlich in der Nacht ggf. das Fenster gekippt stehen lassen können.

Das Erdgeschoss sollte wegen Fußgängern, Katzenrevierkämpfen etc. nicht verwendet werden. Je höher, desto besser. Eine andere Alternative bietet das Kellergeschoss, welches gerade im Sommer sehr angenehm ist.

Dachgeschosszimmer können sich im Sommer sehr aufheizen, was sich negativ auf den Schlaf auswirkt. Hierbei schaffen Ventilatoren eine kleine Abhilfe, falls Sie keinen alternativen Raum zur Verfügung haben.

Das Schlafzimmer sollte sich so weit entfernt wie möglich vom Wohnzimmer befinden. Laute Gespräche, Musik oder ein Fernseher können Ihr Baby am Schlafen hindern, wenn es sich direkt nebenan befindet. Dies gilt auch für alle anderen Räume, in denen zu den entsprechenden Uhrzeiten noch Aktivitäten stattfinden, wie z.B. der Hobbykeller, der Werkkeller, der Sportraum etc.

Zimmertemperatur

Entgegen der Meinung, dass Babys eine hohe „Nestwärme“ benötigen, dient ein universeller Richtwert von ca. 18 Grad Celsius als Orientierungshilfe.

„Im Sommer so kühl wie möglich, im Winter so warm wie nötig.“

Die Kleidung bzw. der Schlafsack Ihres Babys muss der Jahreszeit und Zimmertemperatur entsprechend angepasst werden. Betten Sie Ihr Baby grundsätzlich nicht zu warm. Zu viel Kleidung ist ebenfalls kontraproduktiv. Es benötigt nicht mehr Wärme, als ein normaler Mensch.

Die optimale „Wohlfühltemperatur“ können Sie am besten im Nackenbereich fühlen. Die Hände dürfen ruhig kühler sein, wobei die Füße eine übliche Wärme aufweisen sollten.

Vermeiden Sie in der Anfangszeit zusätzlich Mützen, Daunendecken, Kissen und eine übermäßige Anzahl von Kuscheltieren.

Falls Sie im Hochsommer eine Klimaanlage betreiben müssen, darf diese nicht unmittelbar auf das Bett gerichtet sein. Zusätzlich muss die Anlage mit einem Thermostat ausgestattet sein, das bei eingestellter Temperatur automatisch das Gerät ausschaltet.

Wenn Ihr Kind ab ca. 12 Monaten bereit für eine Decke ist (Kein Muss), dann können Sie im Winter die Zimmertemperatur auf ca. 20 Grad einstellen. Probieren Sie aus, ob Ihr Kind damit zurecht kommt. Falls es sich nämlich in der Nacht von der Bettdecke freistrampeln sollte, wird es wegen einer zu kühlen Temperatur nicht direkt wach.

Ob Ihrem Kind zu warm ist, können Sie überprüfen, indem Sie ihm an den Nacken fassen. Ist dieser leicht verschwitzt, ist es zu warm.

Licht

Das Licht, egal ob künstlich oder natürlich, nimmt Einfluss auf die innere Uhr des Menschen. Grundsätzlich sollten Sie darauf achten, dass Sie Ihr Neugeborenes/Baby möglichst einem natürlichen Licht aussetzen, weil dies positiv auf den Organismus wirkt und dadurch ein stabilerer Rhythmus antrainiert wird.

10 bis 20 Minuten vor Schlafenszeit sollten Sie darauf achten, dass das Licht im Raum nicht mehr zu hell ist. Im Sommer lassen Sie die Rollläden zur Hälfte herunter und im Winter schalten Sie weniger Lichter ein. Fangen Sie während dem Wickeln, Waschen und Schlafanzug anziehen damit an und dämpfen das Licht, wenn möglich. Falls die Lichtschalter keine Dimmerfunktion besitzen können Sie ein dickes Tuch über den Lampenschirm hängen. Jedoch darf sich das Tuch nicht zu nah an der Glühlampe befinden, weil sonst Brandgefahr besteht! Am besten eignen sich hierfür LED Lampen.

Zum Schlafen sollte so wenig Licht wie möglich im Schlafzimmer sein. Versuchen Sie den Raum vollständig dunkel zu bekommen. Lassen Sie die Rollläden ganz herunter und schließen Sie die Tür. Wenn Ihr Baby sich dabei nicht wohl fühlen sollte, können Sie ein dezentes Schlaflicht für die Steckdose verwenden. Vermeiden Sie hierbei blaues Licht, da der spezielle Blauton biologisch bedingt den Menschen am Einschlafen hindert.

Umgebungsgeräusche

Die Geräusche, die von außerhalb in das Zimmer eindringen, sollten so gut wie möglich minimiert werden. Schließen Sie für die Nacht, falls nötig, das gekippte Fenster. Geschlossene Rollläden dämpfen zusätzlich die Lautstärke. Wenn Sie bemerken, dass Ihr Kind bei leichten Straßengeräuschen besser schlafen kann, sollten Sie es natürlich nicht daran hindern.

Achten Sie auf die Lautstärke, die Sie selbst in den angrenzenden Nebenräumen produzieren. Dies wurde weiter oben im Punkt „Geographische Lage“ beschrieben. Schließen Sie, falls nötig, vollständig die Tür des Schlafzimmers.

Luftzirkulation

Hierbei kann es manchmal etwas schwierig werden.

Grundsätzlich schläft der Mensch unter Frischluftzufuhr besser als ohne. Daher ist es, je nach Jahreszeit, ratsam das Fenster auf gekippter Position geöffnet zu lassen. Im Winter schließen Sie das Fenster und lassen dafür die Schlafzimmertür ein Stück geöffnet, damit die verbrauchte Luft besser entweichen kann.

Jedoch steht der Punkt der Luftzirkulation im Konflikt mit den Umgebungsgeräuschen.

Wenn Sie das Fenster oder die Tür geöffnet lassen kann Lärm in das Zimmer eindringen. Hierbei müssen Sie einen Kompromiss finden und testen, wie Ihr Kind reagiert und was am besten wirkt.



Wie man sich bettet so liegt man

Achtung:

Dieser Abschnitt trägt maßgebend zu der Sicherheit Ihres Babys bei und verringert das Risiko am plötzlichen Kindstod (SIDS) zu sterben!

Das richtige Babybett

Das Gitterbett bietet Ihrem Kind ausreichend Freiraum um die Umgebung zu beobachten, bei gleichzeitiger Sicherheit, damit es vor dem Herausfallen geschützt ist. Dazu darf auch die Matratze nicht zu hoch sein, weil Ihr Baby sonst kopfüber aus dem Bett fallen kann.

Achten Sie daher immer auf das passende Verhältnis zwischen der Gitterhöhe und der Matratze. Stellen Sie dazu Ihr Baby/Kleinkind im Bett aufrecht hin und achten Sie darauf, dass maximal nur der Kopf Ihres Kindes übersteht. Dies wird von Bedeutung sein, sobald sich Ihr Kind von alleine hochziehen und hinstellen kann.

Die üblichen Bettenmaße sind

120 x 60

140 x 70

160 x 70.

Mit 140 cm Länge und 70 cm Breite sind Sie ausreichend versorgt, da Ihr Kind bis zum Anfang des fünften Lebensjahres darin schlafen kann. Lediglich die Matratze sollte dazu mindestens einmal, bei Bedarf auch öfter, gewechselt werden.

Es existieren auch praktische mitwachsende Babybetten, bei denen die Seitenteile mit zunehmendem Alter verkleinert werden können.

Heutzutage besitzen fast alle Gitterbetten einen verschließbaren Ausstieg (Loch) an der Seite oder am Fußende. Achten Sie beim Kauf dennoch darauf, bevor Sie es später umtauschen müssen. Dadurch kann Ihr Baby bei Bedarf die Welt erkunden bzw. Ihr Kleinkind kann morgens früh selber aus dem Bett klettern und Sie begrüßen.

„Achten Sie zwingend auf Prüfsiegel!“

Kaufen Sie keine Betten, Matratzen, Spielzeuge etc. aus fernen Ländern. Die Onlineshops oder Ladengeschäfte sollten ihren Sitz in Deutschland haben. Für Babyprodukte gelten strengere Richtlinien und sie besitzen daher entweder ein TÜV-Zeichen oder ein GS-Zeichen, da die Betten der DIN EN 716 entsprechen müssen.

Wenn Sie solch ein geprüfetes Bett erworben haben, müssen Sie sich keine Gedanken über mögliche spitze Kanten, chemischen Leim, überstehende Schrauben und andere Dinge machen. Hunderte potenzielle Gefahren wurden bei der Vergabe dieser Prüfsiegel berücksichtigt und beseitigt. Die Stiftung Ökotest hat zu diesem Thema eigene [qualifizierte Testergebnisse](#) veröffentlicht.

Tipp:

Für die ersten 5 bis 8 Monate können Sie ein praktisches Beistellbett verwenden, wenn Ihr Kind im Elternschlafzimmer schlafen soll. Diese Betten werden seitlich am Elternbettrahmen fixiert und die dementsprechende Gitterseite entfernt. Dadurch haben Sie es in der Nacht viel bequemer und können Ihr Baby zum stillen einfach zu sich ran ziehen (Siehe Abschnitt Co-Sleeping).

Die richtige Babymatratze

Folgende Dinge sollten Sie beim Kauf beachten:

1. Die richtige Zusammensetzung der Materialien

Eine Babymatratze besteht aus Schaumstoff, Latex oder Kokos (hochwertige Kunststoffe). Eine Kombination dieser unterschiedlichen Materialien bildet meistens die Regel und ist unbedenklich. Dadurch wird das Körpergewicht orthopädisch gleichmäßig verteilt und der Körper stabilisiert.

Jedoch wird der Oberstoff aus Baumwolle und/oder Naturfasern hergestellt. Dadurch soll ein hoher Liegekomfort gewährleistet werden und gleichzeitig atmungsaktiv und hautverträglich sein.

Merke:

„Dünne und weiche Oberfläche bei gleichzeitig hartem Kern.“

2. Keine Reste von Schadstoffen

Eine Babymatratze darf keine Schadstoffe beinhalten. Achten Sie auf entsprechende Prüfsiegel vom Hersteller in der Produktbeschreibung. Anerkannte Prüfsiegel gibt es von der LGA (Landesgewerbeanstalt Bayern), der Öko-Tex-Gemeinschaft oder dem eco-Umweltinstitut.

3. Eine stabile Trittkante zum Stehen

Die sogenannte Trittkante verläuft an der Umrandung der Matratze und verhindert, dass das Baby mit den Füßen im Stand zwischen dem Bettrahmen und der Matratze eingeklemmt wird.

4. Matratze vor dem ersten Gebrauch lüften

Die meisten Babymatratzen haben am Anfang einen unangenehmen Geruch, welcher jedoch nicht schädlich ist. Das ist, auf Grund des Herstellungsprozesses, ganz normal und mit dem Neuwagengeruch vergleichbar. Hier hilft nur ein gründliches Auslüften. Packen Sie dazu die Matratze aus und stellen Sie diese einfach für 3 Wochen hochkant an die Wand.

Falls Sie die Matratze sofort benutzen müssen ist dies ebenfalls kein Problem, da es sich beim dem Geruch um flüchtige schadstoffarme Verbindungen handelt, die weder giftig noch schädlich sind.

Grundsätzlich sollten Sie in der weiteren Verwendung die Matratze und das Bettzeug regelmäßig lüften, um der Feuchtigkeit entgegen zu wirken.

5. Überzogene Sicherheitsversprechen als Verkaufsargument

Angst ist ein Umsatzbringer - Viele Verkäufer und Hersteller von Babymatratzen argumentieren mit ihren zahlreichen Schutzfunktionen, die den plötzlichen Kindstod vermeiden sollen. Jedoch bestätigt die anerkannte Stiftung Warentest, dass es bei dem Kindstod weniger auf die Matratze ankommt.

In der Regel liegt es an einer schlechten Schlafumgebung, in Kombination mit einer mangelhaften Aufklärung bzgl. der elterlichen Verhaltensweisen. Wie Sie dem plötzlichen Kindstod vorbeugen erfahren Sie im letzten Abschnitt dieses Buches.

„Ein hoher Preis ist kein Qualitätsmerkmal.“

6. Optimale Stützfähigkeit der Matratze

Die Matratze sollte eine mittlere bis höhere Härte aufweisen. Babys bzw. Kleinkinder benötigen eine elastische Schlafunterlage, die gleichzeitig die Wirbelsäule stützt, damit sich diese richtig entwickeln kann. Insbesondere bei Ihrem Baby beugen Sie somit dem plötzlichen Kindstod vor, da es durch die härtere Matratze nicht mit dem Gesicht darin versinken kann.

Der Körper sollte nicht mehr als 2 cm einsinken.

7. Auf eine atmungsaktive Belüftung achten

Die Matratze sollte eine optimale Luftzirkulation gewährleisten, wobei diese nicht mit einer luftundurchlässigen Nässeschutzauflage kombiniert werden darf. Durch die Auflage/Unterlage kommt es sonst zu einem Wärmestau, der den Schlaf beeinträchtigt.

Das Problem hierbei ist dann, dass der Urin nicht mehr aufgehalten werden kann, wenn er die Windel einmal durchdrungen hat. Als Kompromiss können Sie einen Nässeschutz verwenden, der sich nur im Beckenbereich befindet. Dadurch bleibt der Oberkörper auf der atmungsaktiven Matratze und das Becken auf der geschützten Unterlagen.

8. Ein waschbarer Bezug ist Pflicht

Der Matratzenbezug muss aus gegebenem Anlass unbedingt abnehmbar und waschbar sein. Dadurch können Sie Urin, Speichel, Schweiß und andere Flüssigkeiten unkompliziert entfernen. Waschen Sie den Bezug alle 2 bis 3 Monate, um Keimen, Bakterien, Allergien usw. vorzubeugen.

Die Stiftung Warentest hat hierzu einen hochwertigen [Matratzentest](#) veröffentlicht.

Das Bettzeug und andere grundlegende Dinge für einen sicheren Schlaf

Ein Säugling benötigt grundsätzlich nicht viele Dinge im Bett, um entspannt schlafen zu können. Im ersten Lebensjahr sind die größten Risiken im Kinderbett der plötzliche Kindstod und verschiedene Erstickungsmöglichkeiten.

Dazu sind folgende Dinge zu beachten:

- Legen Sie Ihr Baby zum Schlafen ausschließlich auf den Rücken (Mehr dazu später im Abschnitt „plötzlicher Kindstod“).
- Verzichten Sie in den ersten 12 Monaten auf ein Kopfkissen o.ä.
- Verwenden Sie einen Babyschlafsack anstatt einer normalen Decke (von 0 bis 36 Monate).
- Normale Decken müssen zwingend am Fußende unter der Matratze eingeschlagen/fixiert werden, um ein Einwickeln im Gesichtsbereich zu vermeiden. Die Decke sollte somit nur bis zur Brust reichen.
- Heizkissen, Wärmflaschen, Felle usw. sind zu viel und können zu einer Überhitzung oder Erstickung des Babys führen.
- Kleinteile gehören ebenfalls nicht ins Bett (Münzen, Erdnüsse, Knöpfe etc.). Diese Fremdkörper können in die Atemwege bzw. Luftröhre gelangen und zum Tode führen.
- Gerne werden auch Windeln oder Tücher im Bett vergessen. Entsorgen Sie deswegen solche Abfälle direkt im Mülleimer und räumen Sie diese nicht zu einem späteren Zeitpunkt weg.
- Bänder, Kordeln und Schnüre müssen unbedingt außerhalb der Reichweite Ihres Kindes aufbewahrt werden.
- Ein kleines Kuscheltier im Bett ist erlaubt, solange es kein langes Fell oder Stofflappen (Beispiel: Lange große Schlappohren) besitzt, was die Atmung gefährden könnte. Mehr dazu können Sie im Abschnitt „Kuscheltiere pro/contra“ lesen.

W-LAN, Handy und andere Strahlungen

Das Mobilfunknetz und das Internet sind in der heutigen Zeit nicht mehr wegzudenken. Dennoch sollten Sie zu Ihrem eigenen Wohl und insbesondere der Gesundheit Ihres Kindes diese Strahlungen eindämmen.

„Die Bundesregierung empfiehlt allgemein, die persönliche Strahlenexposition durch hochfrequente elektromagnetische Felder so gering wie möglich zu halten, d. h. herkömmliche Kabelverbindungen zu bevorzugen, wenn auf den Einsatz von funkgestützten Lösungen verzichtet werden kann.“

Aktuelle Forschungen über den Langzeiteffekt der Strahlung von W-LAN und Handys zeigen, dass Maßnahmen getroffen werden sollten, um vor allem empfindliche Gruppen wie z.B. Kinder der Strahlung in einer geringeren Dosis auszusetzen.

Das Umweltinstitut München e.V. empfiehlt:

„Neben Schnurlostelefonen strahlt WLAN in vielen Wohnungen oft stärker als die Mobilfunk-Antenne von Nachbarns Dach. Denn auch WLAN muss schließlich durch Wände dringen. Der Elektromog verschwindet weitgehend, wenn die Signale statt per Funk via Kabel übertragen werden. Für den Computer heißt das: WLAN durch Kabel ersetzen.

Wer kein Netzkabel verlegen will, kann auch die Stromleitung nutzen, um die Signale zu übertragen. Powerline-Adapter (auch PLC, Homeplug, dLAN; PowerLAN oder Internet-Adapter genannt) können nach bisher vorliegenden Informationen (Berufsverband deutscher Baubiologen, 2012) eine strahlenreduzierte, jedoch nicht strahlenfreie Alternative für die Fälle sein, in denen keine Kabel verlegt werden können. Die Geräte sind einfach zu installieren und im Computer-Fachhandel sowie gelegentlich auch im Lebensmittel-Discounter erhältlich.“

So vermeiden Sie den Elektromog

W-LAN und schnurlose Telefone:

Wie oben beschrieben sollten Sie auf die alten Kabelverbindungen zurückgreifen, falls dies möglich ist. Ansonsten schalten Sie vor dem Schlafen sämtliche W-LAN Sender/Empfänger aus. Dazu gehören die Router, W-LAN Verstärker, PC's, Laptops und E-Book. Falls vorhanden, können Sie den Laptop oder E-Book Reader im Flugmodus weiterbetreiben bzw. in den Geräteeinstellungen den Sender/Empfänger ausschalten.

Die neueren Varianten des W-LAN sind mit der Telefonanlage Ihres Haustelefons verbunden bzw. das Telefon ist nur betriebsbereit, wenn auch der Router in Betrieb ist (Nähere Informationen finden Sie in der jeweiligen Gebrauchsanweisung). Wenn Sie daher den W-LAN Router ausschalten ist somit auch die Telefonanlage außer Betrieb. Dies sollten Sie bedenken, was aber kein großes Problem darstellt. Wenn Sie einen Notruf absetzen müssen, schalten Sie den Router einfach wieder an oder verwenden ein Handy und entfernen den Flugmodus.

W-LAN im Mehrfamilienhaus:

In Mehrfamilienhäusern können Sie der Strahlenbelastung leider nur schwer entkommen. Jedoch können Sie mit Hilfe Ihres Handys ein Zimmer in ihrer Wohnung finden, in dem die Strahlung am niedrigsten ist.

Schalten Sie dazu einfach im Gerät den Empfänger für das W-LAN an und gehen Sie dann von Raum zu Raum. Ihr Handy zeigt ihnen die verfügbaren W-LAN Netzwerke mit der dementsprechenden Signalstärke in der Umgebung an. Somit können Sie das potenzielle Kinderzimmer mit der geringsten Strahlenbelastung finden.

Mobilfunk:

Zu den Mobilfunkgeräten gehören neben den herkömmlichen Handys auch Tablets und einige E-Book Reader. Diese Geräte können Sie unter den jeweiligen Einstellungen in den Flugmodus versetzen. Dadurch werden sämtliche Sender/Empfänger Tätigkeiten ausgeschaltet und Sie können die Geräte bedenkenlos weiter nutzen.



Hat da jemand die Hosen voll?

Was machen Sie bevor Sie zu Bett gehen?

Richtig! Sie werden zur Sicherheit die Toilette aufsuchen, um nachts nicht nochmal aufstehen zu müssen.

Ihr Baby hat diese Verhaltensweise leider noch nicht verinnerlicht. Normalerweise würde es ausreichen einfach nur nachzusehen, ob die Windeln voll sind. Jedoch möchten wir dem Baby, wie bereits im Abschnitt „Abendliche Rituale“ beschrieben, eine gewisse Gewohnheit antrainieren.

Deswegen sollten die Windeln auch gewechselt werden, wenn diese unbenutzt sind. Dadurch werden die abendlichen Rituale verinnerlicht und die Schlafenzeit eingeläutet.

Tipp

Sparen Sie insbesondere für die Nacht nicht an zu preiswerten Windeln. Nutzen Sie tagsüber die Windeln aus dem Drogeriemarkt und nachts die teureren Markenwindeln, damit Sie und Ihr Kind in der Nacht Ruhe haben und die Windeln nicht auslaufen.

Do-it-yourself Baby

Leider machen sich zu viele Eltern unbewusst zum Sklaven ihrer Kinder. Auch Babys/Kleinkinder haben diese zielführenden Tricks früh erkannt und können die Eltern dauerhaft in Bewegung halten...wenn diese es zulassen.

Selbstverständlich sollen Sie für Ihr Kind sorgen, aber eine gewisse Selbstständigkeit können Sie ihm bereits in frühen Jahren aneignen. Auf das Thema Schlafen bezogen bedeutet das, dass an jedes Bett eine Trinkflasche mit Wasser gehört.

Bereits ab einem Alter von ca. 12 bis 18 Monaten können Sie mit einer auslaufsicheren Trinkflasche beginnen. Erklären bzw. bringen Sie Ihrem Kind bei, dass es jederzeit davon trinken kann, ohne Sie dafür extra zu wecken. Machen Sie ein Spiel daraus, oder erklären Sie ihm, dass es ganz stolz wie ein „Großer“ selbstständig aus der Flasche trinken darf.

Möglich wäre auch das Ganze mit einer Belohnung zu verknüpfen. Wenn Ihr Kind am nächsten Morgen die Flasche zur Hälfte geleert hat, bekommt es eine Belohnung. Dabei spielt es letzten Endes keine Rolle wie viel Wasser getrunken wurde,

sonderndas Wasser getrunken wurde. Die Hauptsache ist, dass Ihr Kind selbstständig getrunken hat, ohne das ganze Haus aufzuwecken.

Wenn sich der Prozess etwas gefestigt hat, können Sie auch die Belohnungen einstellen, damit keine Erwartungshaltung antrainiert wird.

Kuscheltiere pro/contra

Als Mutter haben Sie, wie die meisten Lebewesen, den natürlichen Instinkt Ihrem Kind ein kuscheliges Nest zu bieten. So soll es auch sein, aber leider neigen Mütter schnell zur Übertreibung, denn weniger ist hier mehr. Dies gilt für die Sicherheit, als wie auch für das schnelle Einschlafen.

Sicherheit

Wie auch bei den bereits erwähnten Fellen, Decken etc. kann auch bei Kuscheltieren eine Erstickungsgefahr bestehen (siehe Abschnitt „Wie man sich bettet, so liegt man“). Achten Sie beim Kauf darauf, dass das Kuscheltier speziell für Babys geeignet ist.

Des Weiteren sollten sich nur ein bis zwei Kuscheltiere im Bett befinden, um die freie Atmung zu gewährleisten, welche bei einer Massenansammlung von Kuscheltieren gefährdet wäre.

Schnelles Einschlafen

Als Spielzeug hat ein Kuscheltier im Babybett nichts verloren. Achten Sie deshalb darauf, dass es sich bei dem Kuscheltier nicht um eines handelt, womit tagsüber gespielt wird. Eine Ausnahme kann evtl. bei dem absoluten Lieblingskuscheltier gemacht werden, denn wenn es an der Seite Ihres Babys liegt kann es das Einschlafen begünstigen. Probieren Sie es aus.

Die einzigen Spielzeuge, die sich im bzw. am Bett befinden sollten, sind die, die den Schlaf fördern, wie z.B. Spieluhren oder musikunterstützte Kettenspiele die über dem Bett hängen.



Der Puck Trick

Diese Methode können Sie anwenden, wenn das Neugeborene nicht einschlafen kann bzw. müde und quengelig ist.

„Eine Puppe bezeichnet in der Zoologie die meist in völliger Ruhestellung in einer Hülle befindliche Insektenlarve (Einpuppen).“

So ähnlich können Sie sich das bei Ihrem Baby vorstellen, nur mit einem anderen Begriff („Pucken“). Diese Methode ist nur bis zum vollendeten ersten Monat geeignet, da sie danach ansonsten die motorischen Bewegungsabläufe und deren Entwicklung behindert. Wenn es jedoch bereits früher anfängt die Decke wegzustrampeln, wird diese als Schutz nicht mehr benötigt. Des Weiteren ist diese Methode an warmen Tagen nicht zu empfehlen, um eine Überhitzung auszuschließen. Fragen Sie vor dem ersten Pucken ihren zuständigen Kinderarzt, ob diese Methode speziell für Ihr Baby geeignet ist!

So funktioniert Pucken

Eine weiche Decke, die sorgfältig um den Körper gewickelt wurde, vermittelt dem Baby ein Gefühl von Sicherheit und erzeugt eine angenehme Wärme. Dadurch schützen Sie in den ersten Tagen nach der Geburt Ihr Baby vor dem Auskühlen, da der Körper die Temperatur noch nicht vollständig selbst regulieren kann. Zusätzlich schützt die enge Decke Ihr Kind vor seiner eigenen anfänglichen Schreckhaftigkeit.

Bevor Sie damit anfangen, müssen Sie Ihr Baby gefüttert und frisch gewickelt haben.

1. Breiten Sie eine saubere Baumwolldecke (ca. 1x1 Meter) auf einem Tisch aus und falten Sie die obere rechte Ecke ca. 15 cm weit nach innen ein.
2. Legen Sie dann Ihr Kind vorsichtig mit dem Rücken auf die Decke so, dass der Kopf auf der oberen gefalteten Ecke liegt.
3. Die Ecke, die sich links von Ihrem Baby befindet, ziehen Sie so weit nach rechts über den Körper, bis er zugedeckt ist. Verstauen Sie den äußersten Zipfel rechts unter dem Rücken Ihres Babys.
4. Erfassen Sie den unteren Zipfel und falten Sie diesen von den Füßen hoch bis unter das Kinn des Babys.
5. Zum Schluss legen Sie die letzte freie Ecke auf der rechten Seite über den rechten Arm Ihres Babys. Der Zipfel wird wieder unter dem Rücken, jedoch auf der linken Seite verstaute. Bei Bedarf können Sie das Baby so einwickeln, dass die Arme frei bleiben, falls gewünscht. Sie werden selbst sehen, wie Ihr Kind darauf reagiert und ob es mehr Bewegungsfreiheit haben möchte.
6. Ihr Baby muss auf jeden Fall ausreichend Raum zum Atmen haben, so, dass der Brustkorb nicht eingeschränkt ist. Lieber etwas zu locker, als zu fest wickeln.

„Eine regelmäßige Kontrolle auf Unwohlsein und Schwitzen (Nackentest) während dem Schlafen ist Pflicht!“

Zum Pucken finden Sie auch viele verschiedene Videoanleitungen auf Youtube.

Als Alternative kann ein Tragetuch verwendet werden. Jedoch kann man, wie der Name sagt, das Baby nur herumtragen und nicht alleine ablegen. Das Tuch und Ihr Baby werden dazu vor Ihren eigenen Bauch gewickelt. Besonders in den ersten 3 Monaten benötigen Babys den Körperkontakt, welcher gut über das enge Tragetuch übertragen wird.

Ebenfalls sehr beliebt sind spezielle Babyschlafsäcke von 0 bis 36 Monaten für eine gewisse Bewegungsfreiheit.

Der T-Shirt Trick

Gerüche spielen bei der Entstehung und Festigung der Mutter-Kind-Bindung eine wichtige Rolle. In der Tier- und Menschenwelt erkennen sich beide gegenseitig durch den einzigartigen Körperduft wieder. Beispielsweise hilft der Geruch der Mutterbrust dem Neugeborenen dabei den Weg zur Nahrungsquelle zu finden. Gerüche sind somit eine Orientierungshilfe der Natur.

Durch den Körperduft des Babys wird bei seiner Mutter instinktiv das Verlangen geweckt, sich intensiv mit dem eigenen Kind zu beschäftigen und Zuwendung zu schenken.

Vielleicht kennen Sie diese Geruchspänomene bereits von Ihrem Partner, welcher auch einen eigenen Duft besitzt, zu dem Sie sich automatisch hingezogen fühlen.

„Dieser Trick ist einfach und effizient.“

Für den T-Shirt Trick benötigen Sie als Mutter ein getragenes Shirt, Unterhemd oder ein anderes Oberbekleidungsstück, was unmittelbar auf der Haut getragen wurde. Das Kleidungsstück sollte möglichst frei von Parfüm sein, nicht nach Schweiß stinken und ca. 2 bis 3 Tage getragen worden sein. Ihren eigenen Körpergeruch werden Sie ansonsten in der Regel selber nicht wahrnehmen.

Legen Sie Ihr Baby im Kinderbett so auf das Kleidungsstück, dass das Kleidungsstück fixiert ist und keine Erstickungsgefahr durch ein mögliches Aufrollen entstehen kann. Beispielsweise kann dazu das Kleidungsstück unter das Bettlaken geschoben und die Oberfläche glatt gezogen werden.

Alternativ kann das Kleidungsstück beim Pucken mit eingewickelt werden oder Sie lassen Ihr Baby unter Beobachtung nur so lange darauf liegen, bis es eingeschlafen ist.



Schlafen mit Schnuller

Der Schnuller oder in Österreich auch Fopper genannt, ist das Heiligtum eines jeden Babys/Kleinkinds und für den Schlaf absolut unbedenklich

Der Schnuller ist ein sehr beliebtes und altbewährtes Hilfsmittel, um Babys ruhig zu stellen. Natürlich können Sie ihn einsetzen, allerdings mit ein paar Einschränkungen. Ein Schnuller darf kein Ersatz für den benötigten Körperkontakt sein. Die Fürsorge und Zuneigung muss dennoch gewährleistet bleiben.

Achten Sie darauf, dass für die Nacht keine starke Abhängigkeit antrainiert wird. Wenn Ihr Baby nachts aufwacht, weil ihm der Schnuller aus dem Mund gefallen ist und dadurch nicht mehr einschlafen kann, hat es erst dann die Wirkung verfehlt, sobald Sie hingehen und dem Baby den Schnuller reichen.

Wie bei allen Menschen und sogar Tieren kann ein gewünschtes Verhaltensmuster antrainiert werden. Durch die andauernde und regelmäßige Verwendung des Schnullers zum abendlichen Einschlafen verknüpft Ihr Baby den Schlaf mit dem Schnuller (Assoziation). Wenn es dann in der Nacht aufwacht, benötigt es den Schnuller um wieder einzuschlafen. Und nur wegen diesem Schnuller werden Sie wieder aus dem Schlaf gerissen und müssen ihn Ihrem Baby wieder in den Mund stecken.

Es sollte von alleine wieder zur Ruhe kommen und einschlafen ohne, dass Sie jedes Mal aufstehen. Ihr Kind wird das Spiel sehr schnell verstehen, dass Mama springt sobald ihm etwas nicht passt ;)

Versuchen Sie daher den Schnuller so selten wie möglich zum abendlichen Einschlafen zu verwenden.

Co-Sleeping

Co-Sleeping (Communal Sleeping) bedeutet das Schlafen in der Gemeinschaft bzw. das Schlafen des Babys im Elternbett.

Jedoch ist dies in den ersten 6 Monaten nicht zu empfehlen, weil dadurch die Gefahr des plötzlichen Kindstodes erhöht wird. Während Sie selbst und Ihr Partner nebendran schlafen, kann Ihr Baby mit dem Gesicht in die Bettritze rutschen, sich in den großen Bettdecken vergraben oder in einer zu weichen Matratze einsinken (Rückenschädigend). Diese Dinge können unter anderem zu einer Überhitzung oder Erstickung führen.

Da Sie sich im Schlaf öfters umdrehen besteht aber i.d.R. dennoch keine Gefahr, dass Sie sich auf Ihr Baby rollen und ihm dadurch die Luft nehmen. Sie wissen, dass Ihr Kind neben Ihnen liegt und Ihr Unterbewusstsein auch.

Grundsätzlich gilt: Ihr Bett ist für Erwachsene konzipiert und nicht für Babys.



Das Ganze mag vielleicht etwas überspitzt dargestellt sein, aber wir möchten Sie dadurch nur über alles aufklären. Unsere eigenen Erfahrungen haben gezeigt, dass es gar nicht so schlimm ist, das Baby zwischen Mutter und Vater schlafen zu legen. Es sollte nur nicht unbedingt die Regel werden.

Sie machen nämlich ihr Kind dadurch ein Stück weit abhängig und so kann es später sein, dass es nicht mehr ohne die Eltern schlafen kann bzw. will. Daher raten wir von der Methode dauerhaft im Elternbett zu schlafen grundsätzlich ab, so lange noch andere Alternativen existieren.

Der Kompromiss – Unser Tipp

Für Babys von ca. 5 bis 8 Monate empfehlen wir folgende Methode:

Stellen Sie ein Beistellbett (Babybalkon) in Ihr Schlafzimmer direkt neben Ihr eigenes Bett. Diese Betten werden seitlich am Elternbettrahmen fixiert und die dementsprechende seitliche Gitterseite entfernt. Achten Sie hierbei darauf, dass Kinder- und Elternmatratze auf die gleiche Höhe gebracht werden und keine Lücke zwischen den beiden Betten entsteht. Den Übergang mit dem harten Bettrahmen können Sie mit einem Handtuch auspolstern.

Dadurch hat Ihr Kind die benötigte Nähe und Sie selbst haben direkten Zugriff, falls etwas sein sollte.

Hinweis:

Nur weil Ihr Kind in der Nacht aufwacht, bedeutet das nicht direkt, dass es unterhalten oder gefüttert werden muss. Es ist ganz normal, dass es nachts für eine Stunde aufwacht, doch es muss lernen ganz von alleine wieder einzuschlafen. Als Mutter werden Sie sehr schnell instinktiv wissen, ob Ihr Baby in der Nacht kurz gestillt werden muss oder nicht.

Körperkontakt ist wichtig

Generell, aber insbesondere in den ersten Lebensmonaten ist der Körperkontakt extrem wichtig, weil dadurch das Baby Vertrauen zu Ihnen aufbaut. Wundern Sie sich daher nicht, wenn es auch mal Nächte gibt, in denen Ihr Kind nur auf Ihrer Brust bzw. Ihrem Bauch schlafen kann. Dann müssen sich Mutter und Vater alle 3 Stunden abwechseln. Aber keine Angst: In der Regel hat ein Baby das Bedürfnis dieser extremen Nähe einmalig und nur über 1 bis 3 Nächte.

Achtung: Wenn Sie sich für die vorgenannte Methode entscheiden, dürfen Sie nicht die Decke über sich beide werfen. Ihr Kind würde dadurch Ihre Körperwärme abbekommen und von der anderen Seite staut sich die Hitze durch die Bettdecke

(Überhitzungsgefahr). Schlafen Sie deswegen lieber mit einem langärmeligen Schlafanzug und decken Sie sich selbst nur bis zur Hüfte zu. Der Babyschlafsack und Ihre Körperwärme sind für ihr Kind völlig ausreichend.

Versuchen Sie es jedoch erst mit einem kleinen Körperkontakt, indem Sie Händchen halten, Ihre Hand ans Köpfchen legen oder es beruhigend streicheln.

Was Sie absolut niemals tun sollten

Betreiben Sie das Co-Sleeping niemals, wenn Sie Alkohol, illegale Drogen oder Beruhigungsmittel eingenommen haben. Durch Ihren eigenen Körper mit seinen daraus resultierenden möglichen atypischen Bewegungen oder dem Überhören von Babylauten werden Sie zur Gefahr für Ihr Kind.

Phase 2: Die Einschlafphase

Die Dauer bis zur Tiefschlafphase

Grundsätzlich durchläuft Ihr Baby die gleichen Schlafzyklen wie Sie. Angefangen von Müdigkeit und dem leichten Schlaf (Non-REM Phase) bis hin zum Tiefschlaf und der Traumphase (**R**apid **E**ye **M**ovement Phase) wird Ihr Baby alles mitmachen.

Forscher gehen davon aus, dass Frühgeborene 80%, voll ausgereifte Babys 50% und Erwachsene 20% Ihres Schlafes in der REM Phase verbringen.

Bei jedem Menschen ist die Dauer bis zur Tiefschlafphase unterschiedlich. Es gibt Babys, die bereits nach nur ca. 10 Minuten tief und fest schlafen und manche verbringen mindestens 30 Minuten in einem leichten Dämmer Schlaf.

Das Einzige was Sie in diesem Abschnitt lediglich beachten müssen ist, dass Ihr Kind während der Traumphase unregelmäßig atmen oder am Körper zucken kann und sich die Augenlider bewegen. Dies sind ganz natürliche Abläufe, die Sie nicht unterbrechen sollten. Falls Sie das Gefühl haben, dass Ihr Kind einen Albtraum hat, wecken Sie es nicht auf, sondern legen Sie einfach ruhig ihre Hand leicht auf die Brust oder an den Kopf. Der Kontakt und Ihr Körpergeruch reichen in der Regel aus Ihr Baby zu beruhigen. Positive und negative Träume gehören zu der neurologischen Entwicklung (Weiterentwicklung des Gehirns) dazu.

Das Baby schreit – Was jetzt?

Oh Gott! Kaum haben Sie den Raum verlassen, es sich vor dem Fernseher gemütlich gemacht und es geht wieder los. Ihr Baby schreit und Sie können sich nicht erklären warum. Überlegen Sie in Ruhe, was Sie vergessen haben könnten.

Meistens haben Eltern nur eine Kleinigkeit vergessen, die nicht unbedingt auf den ersten Blick ersichtlich ist. Dafür finden Sie im Anhang von diesem Buch (andere Datei) die „Notfallcheckliste“, mit der Sie alle wichtigen Punkte nochmal durchgehen und abhaken können. Drucken Sie sich die Liste aus und legen Sie diese zusammen mit einem Bleistift griffbereit ins Kinderzimmer.

Jetzt sind Sie für den Notfall gewappnet und können bei Bedarf die Liste zu Rate ziehen.

Organische Probleme wie z.B. Leistenbrüche, Mittelohrentzündungen oder Koliken sollten durch einen Arzt ausgeschlossen werden, sofern Sie nicht selber schon etwas erkannt haben bzw. vermuten.



Hinweis – Zähne:

Zwischen dem 3. und 24. Monat werden die Zähne wachsen, welche sich besonders in der Nacht unangenehm bemerkbar machen. Zu erkennen sind die bevorstehenden Zähne an roten warmen Bäckchen, Speichelfluss, Ausschlag auf den Wangen, untypische Unruhe oder Weinerlichkeit. Insbesondere die Backenzähne bereiten den Kindern Schmerzen, welche durch eine Zahnungscreme gelindert werden können. Verwenden Sie solch eine Creme nach Möglichkeit nur für die Nacht und nach Herstellerbeschreibung. Ein leicht gekühltes Wasser zum Trinken ist ebenfalls sehr angenehm.

Das Zahnen tritt in Schüben auf und kann unter Umständen bis zum dritten Lebensjahr Probleme bereiten, aber die Zahnungscreme und viel Geduld haben uns dabei sehr geholfen. Daher sollte die Creme in keiner Ausstattung fehlen. Alternativ kann auch ein gekühlter Beißring helfen.

Lassen Sie sich nicht auf der Nase herumtanzen

Wenn Ihr Baby in der Nacht aufwacht und schreit, sollten Sie nicht sofort hingehen, sondern ca. 5 Minuten warten. Dies ist jedoch nur ein grober Richtwert, weil jedes Baby einzigartig ist und das schnelle Einschlafen unterschiedlich ausgeprägt ist.

Es ist ganz normal, dass Ihr Kind nachts aufwacht und es bedeutet nicht direkt, dass es Hunger hat oder Aufmerksamkeit braucht. Sie werden selbst anhand des Schreiens feststellen in welche Richtung es geht.

„So viel Fürsorge wie möglich und so wenig Aufmerksamkeit wie nötig.“

Wenn Ihr Baby schreit betreten Sie das Zimmer so, dass es Sie nicht bemerkt. Beobachten Sie Ihr Kind wenige Minuten, analysieren Sie das Schreien und gehen Sie erst dann zu ihm hin.

Wenn Sie nämlich bei jeder Kleinigkeit sofort zur Stelle sind, wird Ihr Kind sich dieses Verhalten (Verhaltensmuster) schnell merken und Sie zu seinem „Sklaven“ machen. Des Weiteren lernt Ihr Kind dadurch nicht von alleine wieder einzuschlafen, weil es zu sehr an die Einschlafhilfe der Mutter gewöhnt ist. Das Schreien darf nicht „belohnt“ werden.

Falls Ihr Baby wirklich weint oder wimmert benötigt es auf jeden Fall die elterliche Fürsorge und Nähe.

„Kinder müssen lernen sich alleine zu beschäftigen.“

Wenn Ihr Baby mit dem selbstständigen Einschlafen Probleme hat, kann es helfen, indem es lernt sich tagsüber alleine zu beschäftigen. Dadurch wird ihm nachts nicht so schnell langweilig und es bemerkt nicht sofort, dass sich niemand im Zimmer befindet. Die innere Sicherheit bzw. das Selbstvertrauen wird somit gestärkt und sollte auch weiter gefördert werden.

Phase 3: Die Schlafphase

Das Baby wacht in der Nacht auf

Wie bereits angedeutet kommt dies öfters vor als gedacht. Jeder Mensch wacht mehrmals in der Nacht auf. Manchmal kann man sich daran erinnern, doch in der Regel weiß man davon am nächsten Morgen nichts mehr.

Genau so passiert dies bei Ihrem Baby. Es gehört zum Prozess dazu und sollte nicht direkt als ein Warnsignal verstanden werden. Wenn es nur vor sich hinbrabbelt oder quiekt brauchen Sie sich keine Gedanken zu machen. Erst wenn es nachts anfängt zu schreien gilt hier zu erkennen, was der Grund dafür ist. An dieser Stelle wird nochmals an den vorherigen Abschnitt „Lassen Sie sich nicht auf der Nase herumtanzen“ erinnert.

Das Baby schreit – Was jetzt?

Hier kommt wieder die Notfallcheckliste zum Einsatz, welche Sie sich bereits ins Kinderzimmer gelegt haben.

Da die möglichen Störfaktoren in der Einschlafphase und Schlafphase annähernd gleich sind, finden Sie in der Notfallcheckliste ebenfalls Rat und Hilfe.

Füttern in der Nacht

Für größere Kinder, die nicht mehr gestillt werden müssen, kommt ein Mitternachtssnack natürlich nicht in Frage. Ob Ihr Baby in der Nacht gestillt werden muss, können Sie sehr einfach feststellen, indem Sie ihm die Brust geben. Dann

werden Sie sehr schnell bemerken, ob Ihr Kind selbstständig anfängt zu saugen und zufrieden wird.

Gegen das nächtliche Stillen ist nichts einzuwenden, so lange Sie den Raum möglichst dunkel halten, nicht herumlaufen und nur sehr wenig bzw. gar nicht reden.

Hinweis:

Nächtliche Fütterungen von Neugeborenen müssen Sie vorerst hinnehmen, da dies ganz natürlich ist und nicht verändert werden darf. Hier, wie auch in allen anderen Bereichen, sind die Bedürfnisse der Babys sehr unterschiedlich. In der Regel müssen Sie in den ersten Monaten alle 3-4 Stunden stillen.



Schlafunterstützende Geräusche

Töne, die Ihr Baby schneller einschlafen lassen, können unterschiedlicher Herkunft sein. Wie bereits angesprochen, kann es für manche Kinder einfacher sein bei geöffnetem Fenster einzuschlafen und andere wiederum bekommen dabei kein Auge zu. Diesen Effekt kennen Sie vielleicht von sich selbst, da er den Menschen ein ganzes Leben lang begleitet und sich auch mit der Zeit verändern kann.

Für Ihr Baby müssen Sie herausfinden zu welchen Geräuschen es am besten einschlafen kann. Dazu haben wir über 30 verschiedene Töne aufgenommen und als kostenlose Hörproben auf unserem Youtube Kanal veröffentlicht. Geben Sie als

Suchbegriff einfach „Smartbaby24“ ein, oder gehen Sie direkt auf <http://www.smartbaby24.de/baby/babytracks>. Von Mutterleibsgeräuschen über Föngeräusche, bis hin zu Wasserfällen ist alles vorhanden. Vielleicht ist sogar etwas Entspannendes für Sie selbst dabei...

<http://www.smartbaby24.de/baby/babytracks>

Der Mittagsschlaf

Der tägliche Mittagsschlaf ist ganz normal und gehört bei Kleinkindern zur Entwicklung dazu. Wie lange dieser ausfällt hängt vom Alter und der Person ab. Bei Kleinkindern kann dies zwischen 1 und 7 Stunden am Tag liegen.

Im ersten Kapitel „Grundlagen“ finden Sie das Schlafbedürfnis der verschiedenen Altersklassen als groben Richtwert.

Versuchen Sie daher nicht das natürliche Schlafbedürfnis am Tag zu unterdrücken und zwanghaft auf die Nacht zu verschieben. Der Gedanke, dass das Baby in der Nacht besser schlafen kann, weil es tagsüber keinen Schlaf gefunden hat, ist falsch und gefährlich. Viele Studien an erwachsenen Menschen haben einstimmig bewiesen, dass extremer Schlafentzug gesundheitsschädlich bis tödlich sein kann, wenn die Organe versagen.

Richten Sie daher ihre Tagesplanung nach dem Schlafbedürfnis Ihres Babys auch, wenn es am Anfang nicht einfach ist. Sie werden sehr schnell die zeitlichen Schlafgewohnheiten erkennen und diese dann in den Alltag integrieren können.

Häufigkeit

Ein Mittagsschläfchen von beispielsweise 5 Stunden muss nicht unbedingt am Stück abgehalten werden. In der Regel ist es üblich, dass der Tagesschlaf auf ca. 3 bis 6 Nickerchen aufgeteilt wird. Dann möchte Ihr Baby zwischendurch unterhalten oder gefüttert werden. Der Rhythmus variiert von Mensch zu Mensch.

Die beste Zeit

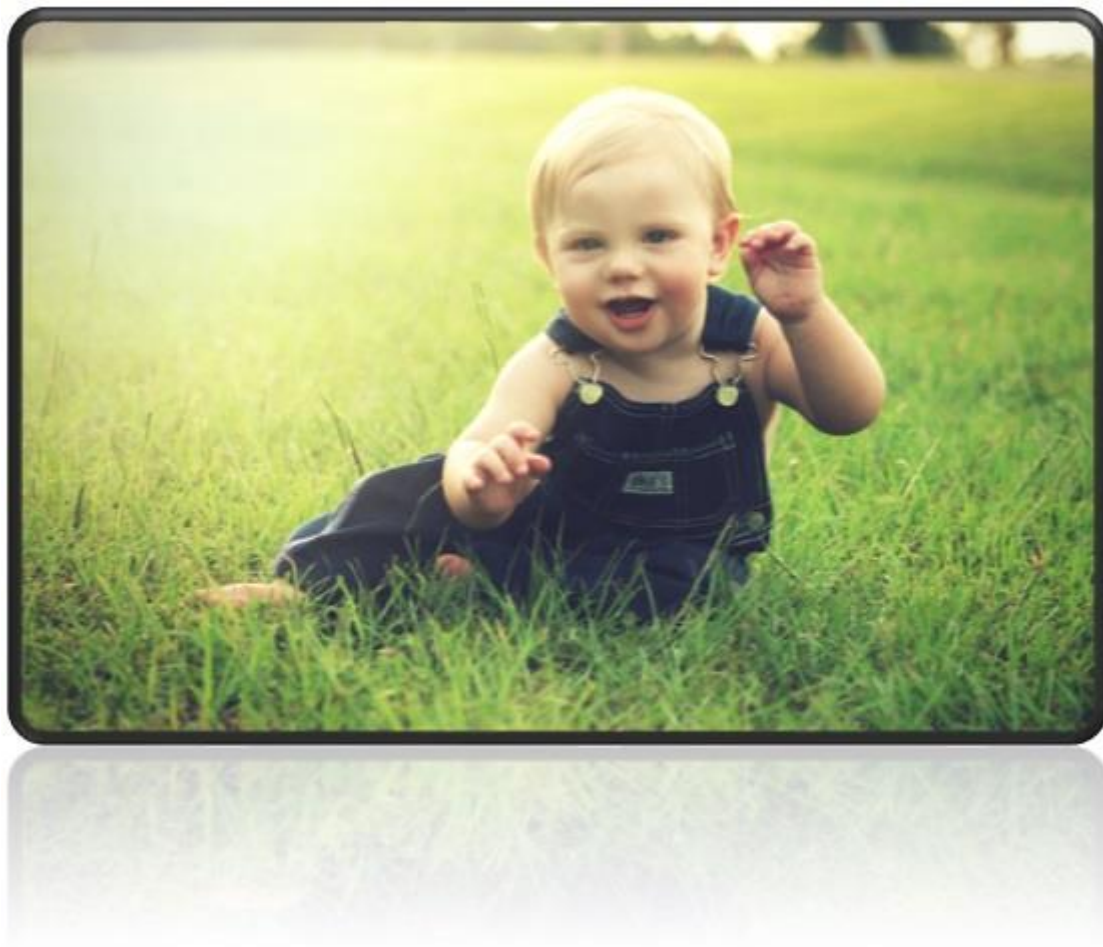
Es existiert pauschal keine beste Uhrzeit. Den idealen Moment gibt Ihr Kind selbst vor. Er ist genau dann, wenn es langsam ruhiger und müde wird. Wie auch abends, ist es hierbei besonders wichtig die Müdigkeit frühzeitig zu bemerken, bevor das Baby zu übermüdet und quengelig wird. Halten Sie es daher nicht unnötig wach und lassen Sie es in Ruhe einschlafen. Wie Sie die Müdigkeit frühzeitig erkennen haben Sie bereits in Phase 1 kennen gelernt.

Der Schlafort

Was wäre für Sie der ideale Ort zum Schlafen?

Die Couch, das Bett oder der Sessel? Babys sind da in der Regel absolut nicht wählerisch. Manche vollziehen Ihr Nickerchen im Kinderwagen, der in einem überfüllten Restaurant steht und andere können beruhigt schlafen, wenn Papa die Fußballspieler im Fernseher anschreit. Natürlich kommt es auch vor, dass Babys in der anfänglichen Schlafphase durch die Geräusche noch aufwachen können. Aber in der Regel kann sie kein Wässerchen trüben und sie können fast überall schlafen.

Somit existiert für Ihr Baby kein perfekter Schlafplatz, denn diesen suchen sie sich in dem Moment der Müdigkeit selber aus. Wenn Sie sich zu dem Zeitpunkt zu Hause befinden, können Sie Ihr Kind selbstverständlich ins Bett tragen, sobald es eingeschlafen ist. Bei diesem Prozess werden Sie schnell feststellen, ob das auch im Sinne Ihres Babys ist oder nicht. Wenn Sie bemerken, dass es das nicht möchte, lassen Sie es einfach dort schlafen, wo es möchte. Wichtig ist nur, dass der Schlafplatz frei von Gefahren ist, wie im Abschnitt „Wie man sich bettet, so liegt man“ beschrieben.



Häufige Fehler vermeiden

Schnelle Veränderung der Bettzeit

Wenn Sie die Bettzeit auf einen früheren oder späteren Zeitpunkt verlagern möchten, sollten Sie diese Veränderung langsam herbeiführen. Dies gilt ganz besonders dann, wenn Ihr Kind früher schlafen soll. Ansonsten wird Ihr Kind rebellieren und den Bettprozess für die Zukunft als negatives Ereignis verknüpfen. Bei allen Menschen müssen Veränderungen immer langsam erfolgen, damit sich die Akzeptanz für das jeweilige Ereignis entwickeln kann und der Umschwung unbewusster erfolgt. Somit müssen Sie bei Ihrem Baby Fingerspitzengefühl und Geduld beweisen.

Mit der Bettzeit ist nicht der Moment des Einschlafens gemeint, sondern die Zeit, wann Ihr Kind sich in das Bett legt. Bevor Sie die Bettzeit verändern, sollten Sie überlegen, ob das Problem durch eine Veränderung der Schlafbedingungen gelöst werden kann. Diese finden Sie im Phase 1, die sich zu ca. 80 % mit diesen Bedingungen befasst.

So wird's gemacht:

Wenn Ihr Baby/Kleinkind beispielsweise zurzeit um 19 Uhr ins Bett geht und Sie aber lieber 18 Uhr anvisieren, weil Sie merken, dass der Schlaf nicht ausreicht, sollten Sie diese eine Stunde über die Woche verteilen. Jeden Tag wird die Zeit um 10 Minuten nach vorne verschoben, bis man bei 18 Uhr angelangt ist. Falls dies nicht ausreichen sollte, können Sie das Ganze auf 2 Wochen verteilen bzw. jeden Tag in 5 Minuten Schritten vorgehen.

Einfacher sieht es aus, wenn Sie von 19 Uhr auf 20 Uhr gehen möchten, weil Sie merken, dass Ihr Baby zu einer früheren Uhrzeit noch nicht müde ist und um 18 Uhr nochmal aufdreht. Sie sollten es vermeiden, Ihr Kind ins Bett zu legen, wenn es noch viel zu wach ist, weil ansonsten der Einschlafprozess noch viel länger dauert und Ihr Kind sich langweilt. Somit wird ein falsches Schlafmuster antrainiert.

Ein waches Baby zum Schlafen zwingen

Wie Sie mittlerweile gelernt haben ist es nicht gut einem Menschen einen bestimmten Schlafrhythmus aufzuzwingen. Besonders im Kleinkindalter, wo noch kein Verständnis existiert, werden schnell negative Gedanken mit einem aufgezwungenen Verhaltensmuster verknüpft. Ihr Kind wird sich dann über einen längeren Zeitraum nicht wohl fühlen, was sich ebenfalls auf den gesamten Alltag auswirken wird.

Natürlich gibt es auch manchmal Babys, die außerhalb der Norm liegen und denen ein notwendiger Schlafzyklus antrainiert werden muss, weil der Schlafrhythmus völlig verschoben ist. Aber in den meisten Fällen liegen die Ursachen für die Probleme in den ersten Wochen nach der Niederkunft. Daher sollten Sie mit den Anwendungen in diesem Buch auch sofort von Anfang an loslegen.

Ansonsten wird Ihr Baby/Kleinkind das eigene Bett nur schwer annehmen und sich bis bzw. während der Einschlafphase extrem langweilen.

Schlaf Tabellen dürfen daher immer nur als Richtwerte angesehen werden.

Ein falscher Schlafrhythmus

Mit der Zeit entwickelt Ihr Baby ein eigenes natürliches Schlafbedürfnis. Dieses Schlafbedürfnis kann man nicht großartig verändern und sollte man auch nicht entgegenwirken.

Der richtige Schlafrhythmus sollte jedoch von Anfang an unterstützt bzw. antrainiert werden. Wenn Sie selbst vielleicht eher eine „Nachteule“ sind oder allgemein das

Elternpaar in der Nachtschicht arbeiten bzw. gearbeitet haben, darf dieser unnatürliche Rhythmus nicht auf das Baby übertragen werden.

Wie Sie dies erfolgreich umsetzen haben Sie bereits am Anfang im Abschnitt „Grundlagen - Den Schlafrhythmus finden“ kennengelernt.

Müdigkeit nicht erkennen

Einige Eltern sind zu beschäftigt bzw. abgelenkt, um darauf zu achten wann Ihr Baby müde wird. Die Konsequenz daraus ist, dass das Kind ab einem bestimmten Punkt zu müde wird, um zu schlafen (Übermüdung). Dies hat zur Folge, dass es quengelig wird und sich schlechte Laune entwickelt.

Wie Sie die Anzeichen von Müdigkeit erkennen und richtig deuten haben Sie am Anfang des Buches in *Phase 1 „Die Vorbereitung“ – Müdigkeit erkennen* bereits kennengelernt.

Müdigkeit absichtlich ignorieren

Die Müdigkeit absichtlich zu ignorieren bzw. einen Menschen am Einschlafen zu hindern, kann gefährliche Folgen haben. An einer Gruppe freiwilliger Soldaten wurden Versuche über den Schlafentzug durchgeführt und bereits nach einigen Tagen abgebrochen, da dies weiterführend den Tod verursacht hätte.

Dies ist jedoch nur ein extremes Beispiel, was bei Ihrem Baby nicht passieren wird. Durch dieses drastische Experiment haben Sie gelernt, dass der Schlaf eines Menschen für das Gehirn und den Körper überlebenswichtig ist.

Auch bei Ihrem Kind wirkt sich der Schlafentzug auf den gesamten Alltag aus. Schlechte Laune stellt dabei nur das kleinere Problem dar. Als Langzeitfolge können ebenfalls Appetitsteigerung oder Stoffwechselerkrankungen auftreten.

So wird's gemacht:

Halten Sie Ihr Kind tagsüber nicht künstlich wach, damit es fälschlicherweise den Schlaf am Abend nachholen kann. Auch nicht, wenn es die Nacht über öfters wach wird.

Wenn Sie bemerken, dass Ihr Baby müde wird, sollten Sie dafür sorgen, dass es auch schlafen kann und nicht über die Müdigkeit hinauskommt (übermüdet = quengelig). Bringen Sie es rechtzeitig ins Bett, die Wiege oder auf die Couch. Mittlerweile sollten Sie erkannt haben, wo Ihr Kind perfekt seinen Mittagsschlaf halten kann.



Plötzlicher Kindstod

Was ist das?

Der Plötzliche Kindstod (Krippentod oder auch SIDS) ist ein schlimmes Ereignis, wenn ein scheinbar gesundes Baby zwischen 0 und 12 Monaten ohne Vorwarnung stirbt.

Dies ist der Fall, wenn die Ärzte bei einer Autopsie und unter Berücksichtigung von familiären Krankheiten keine eindeutige Todesursache feststellen können.

„In Deutschland sterben jährlich ca. 300 Babys am plötzlichen Kindstod.“

2 bis 4 Monat = 90% aller Todesfälle

0 bis 6 Monate = 80% aller Todesfälle

12 bis 24 Monate = 2-6% aller Todesfälle

Meistens sterben die Babys im Schlaf (nicht immer) und das zwischen 22 Uhr und 10 Uhr. Kurioserweise tritt SIDS meistens in den Wintermonaten auf (2/3 der Todesfälle).

Was sind die Ursachen?

Schuld an dem SIDS ist in der Regel ein Zusammenspiel mehrerer Faktoren. Eine unglückliche Verkettung von Ereignissen kann im schlimmsten Fall den Tod bedeuten, wenn das Baby nicht rechtzeitig von alleine aufwacht.

Das Risiko steigt, wenn

1. eine körperliche Abweichung in der Atmung oder der Blutdruckregulierung vorliegt,
2. eine Entwicklungsstörung vorliegt,
3. das Baby in den ersten 12 Monaten auf dem Bauch schläft,
4. das Baby Kohlendioxid (CO₂) aufnimmt,
5. das Baby Zigarettenrauch einatmet,
6. der Blutdruck im Schlaf absinkt,
7. ein Defekt im Stammhirn vorliegt,
8. es vor der 37. Woche geboren wurde,
9. das Baby als Zwilling (oder mehr) geboren wurde,
10. die Mutter während der Schwangerschaft geraucht oder Drogen konsumiert hat,
11. ausschließlich Milchnahrung aus der Flasche verabreicht wird,
12. ein Geschwisterkind bereits an SIDS gestorben ist.
13. das Baby mit weniger als 2500g Körpergewicht geboren wurde.
14. es männlich ist (60 Prozent der Verstorbenen sind männlich).
15. akute Atemnot besteht.
16. die Mutter eine schlechte oder keine Schwangerschaftsvorsorge hatte.

Bei dem Defekt, der im Stammhirn auftreten kann, liegt dieser in der Region, die das Empfinden für das Kohlendioxid (CO₂) kontrolliert. Ein normaler Mensch wacht im Schlaf auf, wenn der Kohlendioxid -Gehalt im Blut gefährlich ansteigt. Dieser Instinkt/Mechanismus ist schon seit der Steinzeit in uns verankert, aber ggf. nicht sofort von Geburt an vorhanden.

Die Vorbeugung

1. Rückenlage anwenden

Legen Sie Ihr Baby zum Schlafen auf den Rücken, denn dadurch kann ein Blutdruckabfall besser ausgeglichen werden. Des Weiteren könnte in einer gefährlichen Bauchlage sich das Gesicht in ein Kissen, Kuscheltier oder anderen Dingen vergraben und die Atmung behindern. Der Kohlendioxid –Gehalt würde dadurch ebenfalls ansteigen.

Falls Ihr Baby krankheitsbedingt (OP, Erkältung etc.) nicht auf dem Rücken schlafen kann, können Sie es auf die Seite legen. Wichtig ist hierbei, dass der untere Arm ausgestreckt sein muss, damit es nicht auf das Gesicht rollen kann. Wenn es beispielsweise auf der rechten Seite schlafen soll, muss auch der rechte Arm vollständig ausgestreckt sein. Dasselbe Prinzip wie bei der stabilen Seitenlage.

Die Rückenlage verringert das SIDS-Risiko um ca. 40%!

Aber keine Panik, wenn sich Ihr Baby in der Nacht lieber auf der Seite schläft. Der Körper legt sich so, wie ihm es am besten passt. Drehen Sie es deswegen nicht alle 2 Stunden wieder auf den Rücken.

2. Rauchen vermeiden

Glücklicherweise existiert in Deutschland und vielen anderen Ländern ein Nichtraucherschutzgesetz, wodurch Sie mit Ihrem Kind bedenkenlos öffentliche Gebäude aufsuchen können. Im privaten Bereich sollten Sie allerdings niemanden in der Nähe Ihres Babys rauchen lassen bzw. sich dieser Person nicht nähern.

Dass Sie während der Schwangerschaft selber nicht rauchen dürfen versteht sich von selbst!

3. Bettzeug, Kuscheltiere und Matratze

Eine ausführliche Beschreibung der einzelnen Posten haben Sie bereits in Phase 1, „Wie man sich bettet so liegt man“ kennengelernt. Daher wird in diesem Abschnitt nur eine Zusammenfassung wiedergegeben.

Bettzeug

Benutzen Sie festes und flaches Bettzeug, was keine übermäßigen Falten bildet. Verzichteten Sie auf Kopfkissen, Daunendecken o.ä. Dafür existieren spezielle Babyschlafsäcke. Ihr Baby zu „pucken“ könnte ebenfalls eine Alternative sein. Lesen Sie hierzu in Phase 1 „Der Puck Trick“.

Kuscheltiere

Vermeiden Sie Kuscheltiere oder andere Spielzeuge im Bett, die ebenfalls die Atmung im Gesichtsbereich blockieren können.

Matratze

Die Matratze darf nicht zu weich sein, falls sich das Baby in der Nacht auf den Bauch dreht. Ansonsten könnte das Gesicht in der Matratze versinken und dadurch eine Erstickung herbeigeführt werden. Wasserbetten, Sitzsäcke oder andere weiche Untergründe sind ebenfalls nicht geeignet.



„Zu viele Gegenstände im Bett schränken auch die Schlafbewegungen ein.“

4. Überhitzung vermeiden

Im Abschnitt „Das richtige Zimmer im Haus“ wurde bereits die optimale Temperatur (ca. 18 Grad) ausführlich erläutert.

Packen Sie Ihr Baby nicht zu sehr in dicke Decken ein, denn es benötigt nicht mehr Wärme, als ein erwachsener Mensch.

Verwenden Sie daher von 0 bis ca. 12 Monate lediglich einen Babyschlafsack und unter keinen Umständen Heizdecken, Wärmflaschen, Heizkissen oder Felle.

Ob Ihr Baby schwitzt können Sie sehr leicht am Nacken feststellen. In den jungen Jahren ist der Nacken die beste Stelle, um die Körpertemperatur eines Babys zu messen. Weitere Anzeichen einer Überhitzung sind Hitzpickel/-pocken, leichtes Fieber, Schwitzen, feuchte Haare und eine schnellere Atmung.

5. Stillen mit der Brust ermöglichen

Sie sollten mindestens für die ersten 3 Monate Ihr Kind mit der Brust stillen, damit das Risiko gesenkt wird. Dies besagen mehrere Studien, welche jedoch nicht überall

nachgewiesen werden konnten. Aber schon alleine wegen der Mutter-Kind-Bindung sollte grundsätzlich so oft wie möglich mit der Brust gestillt werden.

6. Vorsorgeuntersuchungen durchführen

Wenn Sie vom ersten Tag an mit Ihrem Baby regelmäßig zum Kinderarzt gehen, ist das Risiko für den plötzlichen Kindstod gering. Der Arzt wird alle notwendigen Untersuchungen und vor allem Impfungen durchführen.

7. Den Schnuller geben

Auf den ersten Blick mag dieser Trick etwas kurios vorkommen, doch in vielen Studien wurde bewiesen, dass Babys ein bis zu 90 % geringeres Risiko haben, wenn sie mit dem Schnuller im Mund einschlafen.

Die positiven Gründe sind vielfältig. Beispielsweise wird angenommen, dass das Saugen am Schnuller die Entwicklung der Hirnstammbahnen verbessert. Des Weiteren soll der Schnuller die Luftzufuhr begünstigen und eine Bauchlage verhindern, denn mit einem Schnullergriff in die Matratze gedrückt lässt es sich einfach unbequem schlafen.

8. Co-Sleeping am Anfang vermeiden

Wie bereits in Phase 1 unter dem Punkt „Co-Sleeping“ ausführlich erläutert, ist das Co-Sleeping für Babys unter 6 Monaten ausdrücklich nicht geeignet. Stellen Sie als Alternative dazu die Wiege bzw. das Beistellbett neben Ihr Elternbett.

Lesen Sie daher das oben erwähnte Kapitel unbedingt noch einmal aufmerksam durch.

Weitere Informationen finden Sie hier:

- Gemeinsame Elterninitiative Plötzlicher Kindstod, (GEPS) www.sids.de
- Babyhilfe Deutschland e.V. www.babyschlaf.de
- persönliche Hebamme
- Ihrem Kinderarzt

Wenn Sie nicht mehr weiter wissen

Sämtliche Anwendungen, Tipps und Tricks konnten Ihnen nicht helfen?

Dann liegen möglicherweise Störungen/Erkrankungen vor, die unverzüglich von einem Kinderarzt genau untersucht werden sollten. Darüber hinaus existieren in Deutschland mehrere Schlaflabore, in denen sich Ärzte auf dieses Thema spezialisiert haben. Dazu benötigen Sie lediglich eine Überweisung vom Haus-/Kinderarzt.

Eine Liste sämtlicher Schlaflabore in Deutschland finden Sie unter www.dgsm.de (Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin).

Weitere hilfreiche Lösungen

[Babytracks](#)

Der optimale Einschlafsound für Ihr Baby als Sofortdownload.

Über 30 verschiedene Lösungen, wodurch Ihr Baby durchschlafen kann und Sie ebenfalls eine erholsame Nacht genießen, um mit frischer Energie in den Tag zu starten.



Ende

Vielen Dank, dass Sie sich für den Babyschlaf Masterplan entschieden haben.

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit diesem Ratgeber helfen konnten.

Alles Gute und beste Gesundheit für Ihr Kind wünscht Ihnen das Team von Smartbaby24.

