

# Babyschlaf Soforthilfe

Die schnelle und gesunde Lösung  
für einen erfolgreichen Babyschlaf

Alexander Kahmer



## **Impressum**

Copyright by Smartbaby24.de  
Axel Heidkamp  
53819 Neunkirchen-Seelscheid

3. Auflage, Februar 2018

Autor: Alexander 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](http://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](http://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](http://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.

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	5
Soforthilfe Nr. 1: Gesundheit .....	5
Soforthilfe Nr. 2: Schnuller .....	7
Soforthilfe Nr. 3: Der richtige Schlafplatz.....	7
Soforthilfe Nr. 4: T-Shirt Trick.....	7
Soforthilfe Nr. 5: Co-Sleeping .....	8
Soforthilfe Nr. 6: Schlafen mit unmittelbarem Körperkontakt .....	8
Soforthilfe Nr. 7: Babytracks – Besser als jedes Schlaflied.....	9
Schluss .....	9

## Vorwort

*„Ihr lieber kleiner Schatz raubt Ihnen aktuell im wahrsten Sinne des Wortes den Schlaf?“*

Scheinbar benötigen Sie dringend Hilfe, denn ansonsten hätten Sie unseren Ratgeber nicht heruntergeladen.

Deswegen fassen wir uns an dieser Stelle kurz, damit Sie sofort loslegen können und keine Zeit verlieren. Wir geben Ihnen 7 sofort anwendbare Maßnahmen an die Hand, welche die häufigsten Probleme beim Babyschlaf lösen. Nach dem Sie diesen kompakten Ratgeber gelesen haben, sind Sie in der Lage die Lösungen sofort umzusetzen. Egal, ob es am Wochenende ist, oder 3 Uhr in der Nacht.

Die Anleitungen sind für eine extrem schnelle Soforthilfe gedacht, um die ersten Nächte Ruhe zu haben. Mit den Anwendungen schaden Sie Ihrem Baby zu keiner Zeit. Im Gegenteil, Sie tun ihm etwas Gutes wodurch es besser schlafen kann.

Es existieren viele Faktoren warum Säuglinge und Kleinstkinder nicht richtig schlafen können. Schließen Sie vor den unten aufgeführten Sofortmaßnahmen die Grundbedürfnisse aus (trockene Windel, Hunger und Durst). Da Säuglinge ca. alle 3 Stunden gestillt werden, steht bei ihnen der Hunger im Vordergrund. Bei Kleinstkindern bzw. Kleinkindern ist es eher der Durst in der Nacht, der gestillt werden möchte.

PS: Sie finden in diesem Ratgeber weit mehr, als nur 7 Soforthilfen. Der Rest ist zwischen den Zeilen versteckt. Lesen Sie aufmerksam ;)

### Soforthilfe Nr. 1: Gesundheit

Falls Ihr Baby nicht schlafen kann und möglicherweise noch zusätzlich jammert, versuchen Sie erst schwerwiegende gesundheitliche Probleme auszuschließen. Selbstverständlich wenden Sie sich umgehend an den Kinderarzt und bei einer lebensbedrohlichen Situation an den Rettungsdienst. Grundsätzlich sollten Sie in allen Fragen der Gesundheit Ihren Kinderarzt zu Rate ziehen. Die prominentesten gesundheitlichen Probleme, die Ihr Kind vom Schlafen abhalten sind Koliken, Zahnen und Verstopfungen.

### Koliken

Sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt, ob eine Milchallergie vorliegen könnte. Denn dann benötigt es hypoallergene Säuglingsnahrung.

Des Weiteren könnte der Milchzucker (Muttermilch und Säuglingsnahrung) nicht richtig verdaut werden. Lassen Sie diese mögliche Laktoseintoleranz vom Kinderarzt überprüfen.

Koliken beginnen oft im Alter von zwei bis vier Wochen und können bis zu einem Lebensalter von drei/vier Monaten andauern. Keine Angst, Ihr Baby ist dabei völlig gesund, aber Experten finden dafür leider keine genauen Ursachen. Dennoch leidet Ihr Kind darunter und Sie können ihm dabei helfen, es einigermaßen erträglich zu gestalten.

- Körperkontakt (Auf die Brust legen, im Arm schaukeln oder Händchen halten)
- Pucken (Enges Einwickeln des Oberkörpers, um Geborgenheit zu erzeugen)
- Schaukeln im Tragesitz
- Sanfte Bauchmassage (Im Uhrzeigersinn)
- Gleichmäßige Vibrationen (Mit dem Kinderwagen oder KFZ umherfahren)
- Gleichmäßige Geräusche (Ein Staubsauger, Fön oder eine Dunstabzugshaube wirken für Babys einschläfernd – Siehe Soforthilfe Nr. 7)
- Schnuller oder einen anderen geeigneten Gegenstand zum nuckeln
- Bäuerchen machen (Den Kopf leicht über Ihre Schulter und behutsam auf den Rücken klopfen - Nach jeder Mahlzeit)
- Richtig stillen (Beim Stillen das Baby aufrecht halten und darauf achten, dass es richtig angelegt ist und nicht zu viel Luft zieht – Das gleiche gilt für Flaschenkinder)
- Verdauungstropfen und Zäpfchen (Fragen Sie Ihren zuständigen Kinderarzt)

Achten Sie immer auf Ihr Baby und spüren Sie was ihm gut tut. Es kann sein, dass ihm der enge Körperkontakt in diesem Fall nicht behagt und Sie ihm lieber in der Krippe das Händchen halten sollen. Ebenso kann das Pucken unangenehm sein, muss es aber nicht. Erinnern Sie sich dran, wie Ihre Schonhaltungen aussehen, wenn Sie Bauchschmerzen haben. Jeder Mensch reagiert dabei anders.

## Zahnen

Das Zahnen tritt in Schüben auf und zieht sich manchmal schlimm und manchmal weniger schlimm über Monate hin. Dies ist ein ganz normaler Prozess worunter aber Ihr Baby leiden kann. Auf die Nachtruhe bezogen können Sie Ihrem kleinen Schatz etwas kaltes zu trinken anbieten und danach [Zahnungsgel](#) auf das Zahnfleisch auftragen. Das Gel ist sehr hilfreich, sollte allerdings nicht zu oft verwendet werden, damit sich der Körper nicht daran gewöhnt.

## Verstopfungen

Verstopfungen können ab und zu auftreten und gehören zum Wachstum des Darmtraktes mit dazu. Massieren Sie Ihrem Baby sanft den Bauch mit streichenden Handbewegungen im Uhrzeigersinn. Andere Möglichkeiten sind stuhlauflockernde [Teesorten](#) ([Bäuchleintee](#)) oder anales Fieber messen. Durch das Fieberthermometer kann der Ausscheidungsprozess gereizt werden, funktioniert aber nicht immer.

Für hilfreiche Medikamente fragen Sie im Zweifel Ihren Kinderarzt.

### Soforthilfe Nr. 2: Schnuller

Jeder kennt ihn und weiß um seine Vorzüge.

Ein Schnuller bzw. Nuki ist kein Geheimtipp, gehört aber definitiv zur Liste der Sofortmaßnahmen. Simpel. Einfach. Hilfreich.

### Soforthilfe Nr. 3: Der richtige Schlafplatz

Der Schlafplatz ist ein sehr umfangreiches Thema, weswegen wir uns in diesem Ratgeber nur auf einen kleinen aber effektiven Kern beziehen können.

Achten Sie auf eine geeignete Raumtemperatur, welche bei ca. 17 Grad liegen sollte. Je nach Jahreszeit müssen Sie auch den richtigen Schlafsack oder geeignetes Bettzeug verwenden, um eine Überhitzung bzw. Unterkühlung zu vermeiden. Ob Ihrem Kind zu heiß ist können Sie mit Ihrer Hand an seinem Nacken erfühlen. Sind die Händchen kalt, ist die Bettdecke zu dünn.

Verwenden Sie nach Bedarf ein sehr gedämpftes Nachtlicht, wobei Sie versuchen sollten gänzlich darauf zu verzichten. Besonders am Anfang der ersten Lebensmonate müssen die kleinen Säuglinge das Schlafen und den Wechsel von Tag auf Nacht erst noch erlernen. Deswegen darf das Kinderzimmer zum Mittagsschlaf etwas Licht beinhalten und sollte in der Nacht stockdunkel sein. Ein kleines Nachtlicht können Sie verwenden, wenn Sie merken, dass Ihr Kind es braucht. Meistens wird solch ein Licht erst ab ca. dem 12 Lebensmonat eingesetzt. Dies ist jedoch bei jedem Menschen unterschiedlich.

Die Umgebungsgeräusche spielen für einen geeigneten Schlafort ebenfalls eine wichtige Rolle. Möglicherweise könnte der Fernseher aus dem Nebenraum oder das Schnarchen vom Vater zu laut sein. Schließen Sie das Fenster, falls Straßenlärm von draußen reindringt.

Ein sehr hilfreicher Schlafort ist in der Soforthilfe Nr. 5 näher erläutert.

### Soforthilfe Nr. 4: T-Shirt Trick

Hier steht hauptsächlich der Körpergeruch von Mutter und Vater im Vordergrund. Nehmen Sie Ihr getragenes T-Shirt (nicht frisch gewaschen!) und spannen Sie es um das Kinderkopfkissen. Alternativ können Sie es auch glattgestrichen als einfache Kopf- bzw. Speichelunterlage verwenden. Es sollte lediglich kein schwerer dichter Stoff sein, damit Ihr Baby ausreichend Luft bekommt, falls es sich das T-Shirt als Schnuffeltuch ins Gesicht drückt.

Insbesondere in den ersten Lebensmonaten ist der Geruch von Mutter und Vater wichtig. In dieser hektischen neuen Welt, mit tausenden Sinneseindrücken, ist der

Körpergeruch von Mutter und Vater ein vertrauter Geruch der ersten Stunde. Die daraus resultierende innere Ruhe können Sie Ihrem Baby in seinem eigenen Bettchen bescherehen ohne, dass Sie es in Ihr Bett mitnehmen müssen.

Überlegen Sie an dieser Stelle mal, wie gerne Frauen an Ihren Männern riechen, um deren vertrauten Geruch aufzunehmen. Genau so ergeht es Ihrem kleinen Schatz.

### Soforthilfe Nr. 5: Co-Sleeping

Hat Ihr Baby einen erhöhten Bedarf an Nähe, können Sie auf das Co-Sleeping zurückgreifen. Dies bedeutet einfach nur, dass Sie Ihr Kind mit zu sich ins Elternbett nehmen und dort gemeinsam schlafen.

Jedoch sollten Sie Ihr Baby nicht „sinnlos“ täglich im Elternbett schlafen lassen. Falls es sich zu sehr daran gewöhnt, werden Sie gezwungen sein jeden Abend so zu verfahren. Dadurch wird eine Gewohnheit und im schlimmsten Fall eine Abhängigkeit entstehen.

Selbstverständlich muss man ab und zu gemeinsam im Elternbett liegen und kuscheln. Das ist sehr wichtig. Es könnten allerdings lange unruhige Nächte im Kinderbett folgen, wenn Sie Ihr Baby grundlos jede Nacht bei sich schlafen lassen.

Grundsätzlich sollen die Kinder nämlich lernen alleine ein- und durchzuschlafen.

Wenden Sie diese Methode nur an, wenn es sich im eigenen Bett oder auf dem Arm nicht mehr anders beruhigen lässt. Versuchen Sie es zuerst mit den anderen Soforthilfen und bieten Sie Ihrem Baby etwas zu trinken an.

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind im Elternbett ausreichend Platz bekommt, nicht herausfallen kann, nicht in der Matratzenritze einsinkt und große Bettdecken die Atmung nicht behindern.

### Soforthilfe Nr. 6: Schlafen mit unmittelbarem Körperkontakt

Diese Lösung wird für Sie persönlich auf die Dauer etwas unbequem, Ihrem Baby wird es aber gefallen. Wenden Sie sie bei einem extrem hohen Bedarf an direktem Körperkontakt an und wenn alle anderen Möglichkeiten keinen Erfolg gebracht haben.

Schlagen Sie dazu Ihr Kopfkissen auf und legen Sie sich leicht erhöht ins Bett auf den Rücken. Legen Sie dann Ihr Baby, eingepuckt(kein muss) auf Ihren Bauch-/Brustbereich. Der Kopf Ihres Kindes liegt dabei automatisch seitlich und Sie beide liegen quasi Bauch an Bauch.

Diese Methode ist manchmal die einzige Möglichkeit, wodurch Ihr Baby zwei bis vier Stunden Schlaf bekommt. Danach wird es wahrscheinlich wieder Hunger haben und möchte gestillt werden (Säuglinge). Die Rückenlage wird für Sie auf Dauer sehr anstrengend werden. Hierbei müssen Sie sich mit Ihrem Ehepartner regelmäßig abwechseln. Es ist nicht einfach, aber vorerst zielführend.



## Soforthilfe Nr. 7: Babytracks – Besser als jedes Schlaflied

Wie bei der Soforthilfe Nr. 1 im Abschnitt Koliken beschrieben, können Babys besonders gut bei monotonen Geräuschen einschlafen. Jedoch möchten Sie mit Sicherheit nicht Ihr Baby für eine halbe Stunde unter die Dunstabzugshaube legen und es danach wieder ins Bett legen. Die Gefahr, dass es dann wieder aufwacht ist groß. Einen heißen Fön möchte ebenfalls niemand neben der Krippe liegen lassen.

Als erprobte Lösung haben wir Babytracks entwickelt, was über 30 verschiedene Geräusche auf Ihr Smartphone oder Ihren MP3 Player bringt.

Exklusiv finden Sie [hier](#) für Ihr Baby zwei **kostenlose Hörproben** (Gekürzte Version). Schalten Sie Ihr Handy/Tablet vorher auf lautlos, stellen Sie die Vibration aus und lassen Sie nur das W-Lan an (Flugmodus). Dadurch kann die Videodatei nicht durch einen Zwischenfall (Anruf, Erinnerung etc.) unterbrochen werden.

## Schluss

Hoffentlich konnten sie mindestens eine der Soforthilfen erfolgreich anwenden und haben für heute erstmal ruhe - Dies war unser größtes Anliegen.

Jedoch bekämpfen einige Methoden das Problem noch nicht an der Wurzel. Das hätte den Rahmen dieses Ratgebers gesprengt. Es existieren nämlich noch viele weitere Methoden und Tricks, womit sie ihrem Kind und sich selbst dauerhaft einen erholsamen Schlaf schenken. Sie können mit vielen Dingen einem anfänglich gestörten Schlafrhythmus entgegen wirken so, dass er sich gar nicht erst entwickelt.

Für einen langfristig erfolgreichen und gesunden Babyschlaf haben wir den „Babyschlaf Masterplan“ entwickelt, welchen wir Ihnen in den kommenden Tagen noch im Detail vorstellen werden. Darin finden Sie sämtliche notwendigen Maßnahmen, Kniffe und ungewöhnliche Tricks.

Seien Sie in den kommenden 1-3 Tagen auf die nächste Email gespannt.

Herzliche Grüße und alles Gute für Ihre Familie wünscht Ihnen das Team von

[Smartbaby24.de](http://Smartbaby24.de)