

5,5 Fehler die man im Vorfeld vermeiden sollte

WODURCH DER BABYSCHLAF
BEEINTRÄCHTIGT WIRD

Maike Bordach



smartbaby24

Impressum

Copyright by Smartbaby24.de
Axel Heidkamp
53819 Neunkirchen-Seelscheid

3. Auflage, Februar 2018

Autor: Maike Bordach

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.

Vorwort

Einige Fehler werden unbeabsichtigt bzw. vollkommen unbewusst begangen. Geben Sie sich dafür nicht die Schuld. Dies ist im Rahmen einer neuen Herausforderung absolut normal und dabei haben wir noch nicht mal über die Stresspegel Schreien und Heulen gesprochen.

Damit Sie gar nicht erst die beiliegende Notfallcheckliste abarbeiten müssen, wenn es bereits zu spät ist, möchten wir hiermit auf die häufigsten Fehler hinweisen, die man von Anfang an vermeiden sollte.

Möglicherweise werden Sie überrascht sein, welche kleinen Dinge ein Neugeborenes aus dem Konzept bringen kann.

Fehler Nr. 1

Je später Ihr Baby zu Bett geht, umso länger ist die Schlafphase

Reproduzieren Sie hier nicht das Schlafverhalten eines Erwachsenen auf Ihr Kind!

Der logische Gedankengang wäre sicherlich folgender:

„Ich halte mein Baby lieber etwas länger wach, obwohl ihm bereits schon die Augen zufallen. In dem Zustand schläft es später ja sowieso schnell ein. Denn dadurch kann ich selber morgen auch eine Stunde länger schlafen und habe meine Ruhe.“



Probieren Sie es erst gar nicht. Babys benötigen geregelte Schlafenszeiten und das zu vernünftigen Uhrzeiten.

Selbstverständlich kann sich die Schlafenszeit mal um 30 Minuten verschieben. Je nachdem wie lange der letzte Mittagsschlaf her ist. Dieser sollte natürlich nicht zu spät erfolgen. Um allerspätestens 17 Uhr sollte Ihr Baby wieder wach sein. Und selbst dann kann es später mit der Schlafenszeit schon schwieriger werden.

Wenn Sie Ihr Kind abends unnötig länger wach halten, produziert der kleine Körper Stresshormone (genau wie ein Erwachsener, nur sind die Auswirkungen schlimmer). Durch diese Hormonausschüttungen wird das Baby nach einer bestimmten Zeit automatisch „überdreht“ und immer wacher.

Sie denken, dass dieser Wachzustand genau das ist was Sie bewirken wollten? Aber die Laune wird nicht von dieser Welt sein.

Wir haben selber schon unfreiwillig solch ähnliche Versuche durchgeführt und festgestellt, dass sowas niemals funktionieren kann. In diesen besagten Fällen haben die Kinder einen zu späten Mittagsschlaf gehalten und konnten dadurch erst um 21 oder 22 Uhr, anstatt um 19 Uhr, zu Bett gehen. Sie waren einfach noch zu fit und nicht müde. Und selbst dann, obwohl sie keinerlei Stress ausgesetzt waren, wurden sie pünktlich zu den üblichen Zeiten (z.B. 6 Uhr) wach.

Die Logik bzw. Hoffnung, dass die Babys dann auch 1 bis 2 Stunden länger schlafen, wurde dadurch eindeutig widerlegt.

Fehler Nr. 2

Vorzeitiger Wechsel vom Babybett in ein normales Bett ohne Gitter

Zwischen dem ersten und zweiten Lebensjahr ist Ihr Baby möglicherweise von den motorischen Fähigkeiten her noch nicht so weit entwickelt, dass es aus einem normalen Bett aussteigen kann, ohne sich dabei zu verletzen. Dies ist aber bei jedem Unterschiedlich und dies können Sie selber am besten beurteilen. Der Schlaf sollte auch halbwegs ruhig und ohne große Bewegungen ablaufen, damit es nicht aus dem Bett fällt.

Vor dem ersten Lebensjahr sollte man keinen Gedanken an ein Bett ohne Gitter verschwenden. Die Gefahr, dass Ihr Baby sich nachts im Schlaf dreht und rausfällt ist viel zu groß.

Des Weiteren könnte ihr Baby in einem Bett ohne Gitter selbstständig auf Entdeckungstour gehen, obwohl es eigentlich schlafen sollte. Entfernen Sie daher nicht zu früh die Gitter bzw. montieren Sie diese wieder dran, wenn es nicht funktioniert.

Hierzu würden wir empfehlen zuerst die Gitterstäbe zu entfernen und nach ein paar erfolgreichen Wochen in ein normales Bett zu wechseln. Motorisch sicherer werden die meisten Kinder erst ab ca. 3 Jahren (je nach Entwicklungsstand).

Fehler Nr. 3

Die Anzeichen von Müdigkeit ignorieren

Im [Babyschlaf Masterplan](#) sind sämtliche Anzeichen, wie z.B. Gähnen, Augenreiben oder am Ohr rumspielen beschrieben.

Wenn man die Anzeichen, aus welchen Beweggründen auch immer ignoriert, werden die in Fehler Nr. 1 genannten Probleme auftreten.

Ignorieren bedeutet nämlich, dass Sie die Anzeichen wahrgenommen und verstanden haben, diese aber bewusst verdrängen. Sowas ist nicht verantwortungsbewusst und schadet auf Dauer Ihrem Baby.

Sicherlich existieren genug Situationen in denen man den Schlaf noch eine halbe hinausögern muss, weil man gerade mit dem Kind unterwegs ist. Aber wenn Sie nach Hause kommen, sollten Sie sich zuerst um das Kind kümmern und es schlafen legen. Die Einkäufe können dann 10 Minuten später aus dem Auto geholt werden. Dem Erfinder der Tiefkühltaschen sei an dieser Stelle gedankt.

Fehler Nr. 4

Kein festgelegter Schlafplatz in den ersten Monaten

Heutzutage leben wir leider in einer künstlich beschleunigten Zeit und haben immer viel um die Ohren, oder denken es zumindest. Insbesondere der erhöhte Druck im Berufsleben raubt einem die Zeit. Wenn dann noch beide Elternteile Vollzeit arbeiten müssen oder Sie sogar alleinerziehend sind, wird die Zeit mit Ihrem Kind immer weniger.

Daraus resultierend werden Sie wohlmöglich öfters die Dienste Ihrer eigenen Eltern/Großeltern in Anspruch nehmen, welche natürlich liebend gerne auf ihr Enkelkind aufpassen.

Doch insbesondere in der Anfangszeit kann es für Ihr Baby sehr verwirrend sein, wenn es immer an einem anderen Ort zur Ruhe kommen muss. Die ganze Welt ist neu und wird auch jeden Tag neu entdeckt. Das sind sehr viele Eindrücke, welche dann noch zusätzlich durch die verschiedenen Schlafplätze ungünstig beeinflusst werden. Dies weckt in Ihrem Baby Ängste und Sorgen, womit es noch nicht umgehen kann.

Das ein fester Schlafplatz auch für das eigene Heim gilt, müssen wir hierbei nicht weiter erwähnen und sollte selbsterklärend sein.

Beschränken Sie daher die verschiedenen Schlafplätze nur auf das Nötigste. Im anderen Bonusratgeber „Erfolgreich auswärts schlafen“ erfahren Sie wie Sie Ihr Baby schonend an fremde Schlafplätze gewöhnen können.

Fehler Nr. 4,5

Das Baby schreien lassen und ignorieren

Warum Fehler Nr. 4,5?

Je nachdem zu welcher Partei Sie gehören handelt es sich hierbei nur um einen halben Fehler. Denn dieses Thema spaltet die Muttiwelt – Schlaftraining nach der Methode Weissbluth oder Ferber. Die einen finden es gut, weil es wissenschaftlich bewiesen funktioniert. Die anderen bringen es einfach nicht übers Herz ihr Baby schreien zu lassen, was auch vollkommen nachvollziehbar ist. Daher sollte man beide Parteien bzw. Entscheidungen respektieren und nicht als seelische Grausamkeit oder Feigheit abstempeln.

Cry-It-Out Methode nach Marc Weissbluth (Kinderarzt)

Die Methode besteht darin, das Kind, sobald es ermüdet ist, in wachem Zustand ins Bett zu legen und die Nacht über allein zu lassen; Schreien wird ignoriert, außer wenn das Kind, z.B. durch Erbrechen, offenbar wirklich in Not gerät. Wie klinische Studien vielfach gezeigt haben, ist die Methode hocheffizient und führt, wenn sie sachgerecht angewandt wird, dazu, dass das Kind nach 3-4 Nächten aus eigener Kraft ein- und durchzuschlafen vermag.

Zitat: [Wikipedia](#)

Stufenweise Entwöhnung nach Richard Ferber (Neurologe und Kinderarzt)

Auch bei dieser Methode wird das Kind in müdem, aber noch wachen Zustand zu Bett gelegt und allein gelassen. In der ersten Nacht schauen die Eltern, wenn das Kind so lange schreit, nach 3 Minuten kurz nach dem Rechten, reden dem Kind beruhigend zu und reiben ihm eventuell den Rücken, nehmen es aber nicht hoch. Die zweite Kontrolle erfolgt nach 5 Minuten; alle weiteren Kontrollen erfolgen nach jeweils 10 Minuten. In den nächsten Nächten werden die Abstände zwischen den Kontrollbesuchen beim schreienden Kind den Vorgaben der folgenden Tabelle entsprechend immer weiter ausgedehnt, bis sie ein Maximum von 30 Minuten erreichen. Kontrollen erfolgen nur, solange das Kind schreit und nehmen nicht mehr als etwa 15 Sekunden in Anspruch.

Zitat: [Wikipedia](#)

Da sich zu diesem kontroversen Thema jeder seine eigene Meinung bilden sollte, empfehlen wir das Buch [Jedes Kind kann schlafen lernen](#). In ihm werden die oben genannten Methoden ausführlich erklärt.

Fehler Nr. 5

Ablenkung und Reizüberflutung

Ein Säugling bzw. ein Baby benötigt kein Mobile über dem Bett. Das einschläfernde Gute-Nacht-Lied kann auch durch ein aufziehbares Kuscheltier erfolgen. Das Mobile lenkt vom Schlafen ab bzw. zögert es unnötig hinaus.

Ebenfalls können auch ein zu helles Nachtlicht oder flackernde Lichtspiele das Einschlafen behindern. Das gleiche gilt auch für übermäßig viele Kuscheltiere im Bett oder ähnliche Ablenkungen. Körperliche Aktivitäten kurz vor dem Schlafengehen oder Fernsehen wirken auch dem Schlaf entgegen.

Dieses Thema wird nochmal ausführlich im [Babyschlaf Masterplan](#) erläutert.