

ERFOLGREICH AUSWÄRTS SCHLAFEN

*So kann Ihr Kind beruhigt auswärts
schlafen, während Sie einen
schönen Abend genießen*

Beate Dülmer



Impressum

Copyright by Smartbaby24.de
Axel Heidkamp
53819 Neunkirchen-Seelscheid

3. Auflage, Februar 2018

Autor: Beate Dülmer

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

Unsere lieben kleinen Schätze sind wirklich die putzigsten Wesen auf diesem Planeten. Aber...

Selbst in so extrem jungen Jahren/Monaten können sie einem schon die gesamte Energie rauben und Sie selbst zu Höchstleistungen anspornen.

Doch diese Energie muss irgendwann wieder aufgeladen werden, wie der Akku von einem Handy. Dies ist kein Zeichen von Schwäche, sondern passiert irgendwann jedem Elternteil. Selbstverständlich genießen Sie die Zeit mit Ihrem Baby, aber es gibt auch Momente, in denen Sie nur noch genervt sind. Manchmal mehr, manchmal weniger.

Nehmen Sie sich daher in regelmäßigen Abständen eine Auszeit, sofern es der Zustand Ihres Kindes zulässt. Wenn es gerade eine Phase wie z.B. Zahnen, Krankheit oder extremes Bedürfnis von Nähe durchmacht, sollte man dies keinem Babysitter zumuten.

Zusätzlich hängt Ihre persönliche Auszeit vom Alter des Babys und der Betreuungsperson ab. Auf Grund der verschiedenen Entwicklungsstände lässt sich zum passenden Alter des Kindes pauschal keine Aussage treffen. Kurze Auszeiten sind aber bereits schon ab dem zweiten Lebensmonat möglich.

Klein anfangen und danach die Zeiten ausweiten

Beginnen Sie und Ihr Partner mit einem auswärtigen Abendessen und holen Sie sich Ihren Babysitter (Oma, Opa oder eine andere Bezugsperson) nach Hause.

Falls Sie Ihr Baby stillen, werden Sie wahrscheinlich nur ein Zeitfenster von ca. 2-3 Stunden haben, was aber völlig ausreicht.

Lediglich beim Zu-Bett-gehen sollte der Babysitter mit dabei sein, damit das Baby beim Aufwachen ein bekanntes Gesicht sieht, was es schon vor dem Schlafen gesehen hat. Des Weiteren sollten Sie sich bei der Auswahl eines schönen Restaurants auf die nahe Umgebung beschränken. Falls der Babysitter Sie anruft und Sie nach Hause müssen, sollte der Weg nicht länger als 5 Minuten dauern. Zur Not nehmen Sie einfach den romantischen Dönermann in die Ecke.

Erfolgreich auswärts schlafen

Packliste

Die Liste hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit und kann individuell verändert/ergänzt werden.

- Notizblatt mit Abläufen für den Babysitter (Essenszeit, Bettzeit, Einnahme von Medikamenten, Zähneputzen, abendliche Rituale usw.)
- Schlafanzug, Schlafsack und Wechselkleidung

- Nahrung (flüssig oder fest, Teller, Besteck, Lätzchen)
- Hygieneartikel (Windeln, Feuchttücher, Zahnpasta, Zahnbürste, Creme usw.)
- Kuscheltiere und Spielzeug
- Trinkflasche und Schnuller
- Medikamente
- Reisebett oder mindestens eigenes Bettzeug (als vertrauter Schlafplatz)

Hinweis

Das eigene Reisebett bzw. das eigene Bettzeug dient dazu den eigenen vertrauten Geruch zu erkennen. Dies beruhigt Ihr Baby und trägt zur Entspannung bei. Der Schlafplatz und dessen Zimmer müssen den altersgerechten Anforderungen entsprechen (siehe [Babyschlaf Masterplan](#)). Für eventuelle Abendmahlzeiten sollte Ihr Babysitter mit dessen Verabreichung vertraut sein.

Die 4 Stufen um erfolgreich auswärts zu schlafen

Hierbei kommt es darauf an wie sensibel Ihr Baby ist. Im Zweifel starten Sie einfach wie oben beschrieben mit dem auswärtigen Abendessen und lassen den Babysitter zu sich nach Hause kommen. Dadurch gewöhnt sich Ihr Kind an diese neue Bezugsperson und sollte anfänglich nicht durch zu viele wechselnde Babysitter gestört werden.

Falls eine der nachfolgenden Stufen nicht zu Ihrer Zufriedenheit funktioniert, gehen Sie einfach einen Schritt zurück und probieren es noch einmal. Je nachdem, was Ihr Bauchgefühl sagt, brauchen Sie aber die einzelnen Stufen nur einmal durchzuführen und können wieder zur nächsten Stufe übergehen.

Stufe 1

Bei den Stufen kommt es auf die Persönlichkeit des Babys und dessen Bezug zum Babysitter an. Oft können die erste und zweite Stufe ausgelassen werden.

Ansonsten starten Sie mit einem Mittagsschlaf und bringen Sie Ihr Baby zum Babysitter nach Hause. Dort legen Sie gemeinsam mit dem Babysitter Ihr Kind zum Schlafen hin und seien Sie beim Aufwachen wieder beide mit dabei.

Stufe 2

Bringen Sie Ihr Baby für den Mittagsschlaf zum Babysitter nach Hause. Verlassen Sie die Räumlichkeiten nicht sofort, sondern erklären Sie dem Babysitter ein paar Dinge und lassen Sie Ihr Kind gefühlsmäßig ankommen. Nach ca. 10 Minuten können Sie sich von Ihrem Baby verabschieden und das Haus verlassen. Bleiben Sie aber auf Abruf in der Nähe und fahren Sie nicht zu weit weg. In dieser Stufe wird Ihr

Kind durch den Babysitter alleine zum Mittagsschlaf hingelegt. Die Bezugsperson kann Sie dann kontaktieren, wenn Ihr Baby wieder aufgewacht ist.

Stufe 3

Jetzt wird Ihr Kind das erste Mal eine ganze Nacht auswärts schlafen. Bringen Sie Ihr Baby am frühen Abend zum Babysitter nach Hause. Verfahren Sie nach den Abläufen in Stufe 2. Denken Sie an die Packliste und ggf. das Abendmahl. Weisen Sie den Babysitter auf die abendlichen Rituale hin und nehmen Sie sich an diesem Abend noch nicht zu viel vor. Bei dieser Feuerprobe sollte der Anfahrtsweg noch nicht allzu lange dauern.

Stufe 4

Verfahren Sie nach den Abläufen der Stufe 3 mit nur einem Unterschied. Wenn Ihr Bauchgefühl ja sagt, gehen Sie auf die Piste, feiern Sie, lassen Sie und Ihr Partner es krachen. Oder feiern Sie Ihre eigene Party zu Hause vor dem Fernseher vom Sofa aus. Hauptsache Sie genießen Ihre Auszeit und schlafen am nächsten Tag erholsam aus. Haben Sie dabei kein schlechtes Gewissen und hören Sie nicht darauf was manche Mütter in den Krabbelgruppen erzählen. Wichtig ist, dass es Ihrem Kind dabei gut geht und der Babysitter bzw. Oma und Opa eine schöne Zeit mit Ihren Enkeln verbringen können.

Tipp

Haben Sie später nach erfolgreichen Übernachtungen immer einen zweiten Babysitter zur Hand, falls der andere mal keine Zeit hat. So haben Sie als Eltern eine größere Chance ein paar Stunden Zweisamkeit zu genießen.

Um es mit der Sprache der Jugend zu sagen: #QualityTime