# Schlaf Baby Schlaf Schlaf

Ein Notfall-Ratgeber für übermüdete Eltern

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung	
Einleitung	. 5
Schlafprobleme	. 10
1. Kapitel: Alles über den Schlaf Ihres Babys	
Wieso Schlaf wichtig ist	. 13
Wie viel sollten Babys schlafen und wann?	17
Wieso schreit mein Baby?	
Schreien und Emotionen	25
2. Kapitel: Schlaftraining für Babys über 6 Monate	
Schritt 1: Ein Guter Tagesablauf	29
Schritt 2: Eine Umgebung zum Schlafen schaffen	40
Schritt 3: Die richtige Zeit festlegen	48
Schritt 4: Die schwierigen letzte Stunde vorm Schlafengehen	49
Schritt 5: Einschlafen	54

## 3. Die Hauptübungen

	vorbereitung	57
	Kontrolliertes Weinen	62
	Der-verschwundene-Stuhl	68
	Geplantes Aufwachen	70
	Schlafrhythmen stärken	73
	Die Nicht-Weinen-Schlaflösung	75
	Der "Behutsames-Entfernen"-Plan	78
4. B	Besondere Umstände & Außergewöhnliche Schlafpr	obleme
	Reflux	81
	Zahnen	84
	Albträume	86
	Nachtängste	88
	Schlafapnoe	91
	Besonders Schwierige Babys	92
	Der Umzug von der Krippe ins Bett	94
	Geschwister & Zwillinge	96
	Zusammenfassung	102

Schlaf Baby Schlaf

# **Einleitung**

Verschwommene Augen und zerzauste Haare. Die für gewöhnlich makellos gepflegte Christina versuchte alles , um ihr schreiendes, unter Koliken leidendes Baby zu beruhigen. Es war 16 Uhr. Sie hatte an diesem Tag 4 Stücke Toast gegessen, und zu duschen stellte sich als geradezu unmöglich heraus. Stapel von Geschirr häuften sich in der Spüle, und ihr normalerweise sauberes Haus ähnelte immer mehr einem Schlachtfeld. Um 16:45 Uhr hörte das Schreien endlich auf. Christina sank auf dem Sofa zusammen, ihr Baby im Arm, und schloss ihre Augen

Baby Tom war mein Ein und Alles, aber er war eine ruhelose, zappelige kleine Seele und Nichts konnte Christina auf die unerbittliche 24-Stunden-Tortur vorbereiten. Um 17 Uhr kam ihr unausgeschlafener Ehemann früh von der Arbeit nach Hause, um 'sich ein bisschen auszuruhen'. "So schön zu sehen, dass du dich entspannst," rief er, während er sie und das Baby zart auf die Stirn küsste und dann in die Küche verschwand, um etwas zu Essen zu finden. Gegen das Verlangen ankämpfend ihren Mann zu schlagen, gab Christina Baby Tom an ihn weiter und ging schnurstracks in ihr Bett.

Eltern zu werden ist einer der schönsten und herausforderndsten Jobs auf der Welt; einer, der keine besondere Ausbildung und keine Qualifikationen verlangt, bei dem die Verantwortung hingegen riesig ist. Es gibt keine Anleitung, die Ihnen sagt, was gerade für Ihr Baby funktioniert, und keine allmähliche Ausbildungszeit. Plötzliche werden

Sie ins kalte Wasser geworfen, und es wird von Ihnen erwartet, dass Sie dabei ein olympischer Schwimmer sind.

Während es nichts engelhafteres geben dürfte, als den Anblick eines neugeborenen Babys, das friedlich in seiner Krippe schläft, weiß jeder, der sich schon einmal um ein Neugeborenes gekümmert hat, dass der Anschein trügen kann. Sich um ein Baby zu kümmern, ist lohnend, aber auch schwer. Schlafmangel ist eine der großen Herausforderungen, denen sich neue Eltern stellen müssen. Zu funktionieren ist schwer schwer genug, wenn Sie sich wie ein Zombie fühlen, selbst ohne ein Baby, um das man sich kümmern muss. Füttern, Erledigungen, Windeln wechseln und die Hausarbeiten erledigen fühlt sich an, als würde man einen Berg besteigen, wenn man keinen Schlaf bekommen hat. Kein Wunder, dass Schlafentzug eine Form der Folter ist!

#### Meine Erfahrung als Mutter:

Trotz meiner langen Karriere als eine Lehrerin und spätere Sozialarbeiterin, in der ich hunderten Familien geholfen habe, ihre Kinder ins Bett zu bringen, konnte mich nichts auf den unermüdlichen Ansturm vorbereiten, den ich erlebt habe, als ich eine an Schlafentzug leidende Mutter wurde. Ich war mit einem hinreißenden Sohn gesegnet, der tagsüber ruhig und liebenswert war, aber sich während der Nacht in ein kleines Monster verwandelte. Mein kleines Monster brauchte zwei Jahre, um nachts durchzuschlafen. Ich wälzte jedes Buch über Schlaftraining, das ich in die Finger kriegen konnte. Die meisten davon waren durch meinen Schlafmangel zu lang, um sie zu lesen, und waren

von Männern in weißen Kitteln geschrieben worden, bei denen ich ganz ehrlich den Wunsch verspürte, sie zu erwürgen, oder schlimmeres. Ärzte haben Ahnung von Medizin, aber nicht von Kinderverhalten. Die höfliche Version von dem was in meinem Kopf vor sich ging war "DU hast leicht reden…" Was ich wollte waren bodenständige, praktische Vorschläge von jemandem, der es selbst erlebt hatte.

Wir gingen den Routinen nach, die wir so oft mit anderen erdacht hatten, doch zunächst schien nichts zu funktionieren bei meinem zappeligem, kleinen Jungen - zumindest erst einmal nicht. Nicht hilfreiche Verwandte begannen zu unterstellen, dass ich vielleicht mein Kind schon früh "verzogen" hätte, und dass ich nun den Preis dafür zahlte. Das endlose Trommelfeuer von unaufgeforderten Ratschlägen begann mich wahnsinnig zu machen. "Nun, dann nimmt IHR ihn doch die Nacht über mit und versucht ihn zum Schlafen zu bringen," sagte ich. Ich fühlte mich letztendlich wie ein komplette Versagerin als Mutter. Glücklicherweise entdeckte ich die Techniken, die ich in diesem Buch teile. Ich bin auch mit einem unterstützenden. liebevollen Ehemann gesegnet, der die nächtlichen Pflichten übernahm und mein Fels in der Brandung war. Wir haben es durchgestanden, und das sage ich zu jeder Person, die ich treffe, die das selbe durchmacht

Neugeborene Babys schlafen viel - die meiste Zeit, aber nicht unbedingt dann, wenn wir es so wollen. Sie wachen regelmäßig auf, um gefüttert zu werden, so dass Nächte mit unterbrochenem Schlaf zur Regel werden. Obwohl junge Babys körperlich nicht imstande sind, die Nächte durchzuschlafen, können Sie viel dazu beitragen, um gesunde Schlafgewohnheiten von Anfang an zu fördern. Ebenso wie jedes Kind seine eigene Persönlichkeit und eigenes Temperament besitzt, hat jedes Kind verschiedene Schlafgewohnheiten. Manche Babys lernen praktisch von alleine durchzuschlafen, wie Kathys Sohn Peter. Andere sind eigen und ruhelos, und brauchen mehr Aufmunterung, um in eine Routine hineinzukommen, wie Silvias Sohn Max:

#### Peter, sieben Monate alt

Mein Sohn Peter war eines dieser Traumbabys, über das man so liest. Er begann im Alter von zwei Monaten von 18.30 Uhr bis 6.30 Uhr zu schlafen. Ich musste ihn für das nächtliche Füttern aufwecken, und selbst dann war er nach fünfzehn Minuten schon wieder eingeschlafen. Ich musste ihn sein Bäuerchen machen lassen, ihn in seine Krippe legen und er schlief direkt wieder ein. Mit sieben Monaten hat er kein Problem damit, sich zweimal am Tag für ein Nickerchen hinzulegen, obwohl ich dazu neige, ihn nach ein paar Stunden aufzuwecken, oder er würde den ganzen Tag durchschlafen! Am Abend lege ich ihn, nach seinem Bad und der Guten-Nacht-Geschichte, in seine Krippe, und er liegt dort ziemlich glücklich. Er gluckst und brabbelt bis er einschläft, selbst wenn er nicht besonders schläfrig ist.

Peter bekommt bekommt jetzt Zähne, aber das scheint ihn nachts auch nicht sehr zu stören, obwohl er tagsüber etwas unruhig werden kann. Ich halte mich gegenüber meinen anderen Freundinnen zurück, weil ich weiß, dass sie eine schwere Zeit durchmachen. Ich fürchte mich dennoch davor ein weiteres Baby zu haben, weil ich bezweifele, dass wir noch einmal so viel Glück haben werden!

#### Max, sieben Monate alt

Max beginnt gerade erst damit, nachts zwei bis drei Stunden am Stück zu schlafen. Seit er klein war, wollte er nah an mich angekuschelt bleiben und wurde für gefühlte Stunden gestillt. Es gab eine halbe Stunde Pause und dann war er bereit für die nächste Marathonfütterung. Am Ende habe ich im Voraus Milch abgepumpt, so dass mein Partner ihn füttern konnte. Es half, aber Max wachte dennoch jede Stunde oder so auf und wollte sanft geschaukelt werden. Wir besitzen jetzt eine gute Routine, aber wenn sie von irgendetwas unterbrochen wird, wacht Max buchstäblich jede halbe Stunde auf. Ein dreistündiger Schlaf am Stück mag nicht nach viel klingen, aber es ist eine große Verbesserung zu dem, was wir vorher hatten. Vor einem Monat wachte Max jede Stunde auf, und mein Partner und ich waren vollständig gerädert! Der einzige Weg, wie wir es meistern konnten war, dass wir Schichten beim Nachtdienst machten. Dann kam eines Wochenendes meine Schwiegermutter und rettete uns, so dass wir ein bisschen Schlaf bekommen konnten. Wir fühlten uns wie Zombies, aber es machte es etwas erträglicher. Max ist ein glücklicher, gesunder Junge; er ist einfach etwas ruhelos und ihm fällt es schwer, sich zu beruhigen. Wir begannen vor einem Monat mit einem Schlaftraining. Es ist sehr zeitaufwendig, aber wir hoffen, dass wenn wir dranbleiben, wir schließlich unser Ziel erreichen.

## **Schlafprobleme**

Wenn ein Baby Schwierigkeiten damit hat, die Nacht durch zu schlafen wenn es ein Jahr alt ist, wird es mit zwei Jahren aller Wahrscheinlichkeit nach auch nicht schlafen, und mit einer ganzen Nacht meine ich 8-12 Stunden. Wie jeder weiß, der schon einmal versucht hat, eine ungesunde Angewohnheit zu unterbinden, ist es viel einfacher gute Gewohnheiten einzuflößen, als schlechte zu verbessern. Kindern muss beigebracht werden, die Nacht durchzuschlafen; Schlafentzug ist für Sie und Ihr Kind anstrengend.

Wie ich selbst erlebt habe, verschwinden Schlafprobleme nicht von selbst, sie müssen gelöst werden. Aber aus Verzweiflung mache wir oft alles, was zu funktionieren scheint, und fragen uns dann, ob wir das richtige tun. In ihrem Artikel "Britain's Baby Guru's At War" betont Cassandra Jardine "Die Erziehung von Kindern ist das emotionalste Thema. Eltern haben einen Versuch, es richtig hinzubekommen, aber sie müssen auch die Nacht überstehen, und die nächste Nacht, und die danach."

Welches Temperament Ihr Baby auch immer haben sollte, Sie können gute Schlafgewohnheiten fördern, und je früher, desto besser. Kinder sind empfänglich und lernen jede Gewohnheit, die wir Ihnen beibringen, wie die Nacht durchzuschlafen, so lange Eltern beständig bleiben und auf ihre Bedürfnisse eingehen. Dieses Buch wurde dazu entworfen, Ihnen und Ihrem Baby zu helfen, etwas Ruhe zu bekommen, ob Sie nun bald Eltern werden oder bereits welche sind.

# Die Welt schläft nie - Betrachten Sie Ihre Schlafgewohnheiten

Wenn Sie auf ein Baby aufpassen und mit Schlafentzug kämpfen, ist das letzte, über das Sie nachdenken wollen, Ihre eigenen Schlafgewohnheiten. Sie sind wichtig, weil sie Signale aussenden. Wenn Sie wollen, dass Ihr Baby gut schläft, müssen Sie Ihre eigene Einstellung zum Schlaf betrachten. Denken Sie an die Zeit vor Ihrem Baby zurück. Wie viele der Prinzipien, über die Sie in diesem Buch lesen, wenden Sie in Ihrem eigenem Leben an? Erschaffen Sie zu Hause eine ruhige, einschläfernde Umgebung bevor Sie ins Bett gehen? Sind Ihre Schlafenszeiten regelmäßig? Geben Sie sich genug Zeit, um abzuschalten bevor Sie ins Bett gehen, oder prüfen Sie ständig Ihr Smartphone auf Neuigkeiten?

Leider ist die moderne Welt nicht gut für die Art und Weise wie unsere Gehirne vernetzt sind. Oft wird von uns erwartet, dass wir 24 Stunden am Tag auf Abruf verfügbar sind, dass wir E-Mails beantworten und auf Nachrichten reagieren. Die hochgradig süchtig machenden sozialen Medien sind da keine große Hilfe. Nichts davon verheißt für die Verbesserung unserer Schlafgewohnheiten etwas Gutes. Schlaflosigkeit und Schlafprobleme bei Erwachsenen nehmen zu.

Wenn Sie möchten, dass Ihre Kinder mit zunehmenden Alter gut schlafen können, müssen Sie selbst gut auf Ihre eigenen Schlafgewohnheiten achten und gesunde Gewohnheiten fördern. Kinder ahmen das nach, was sie sehen; das beste, das Sie für Ihre Kinder tun können, ist es, ein gutes Vorbild zu sein.



Neugeborene Babys schlafen sehr viel. Sie brauchen am Tag zwischen 16 und 18 Stunden Schlaf, mehr oder weniger gleichmäßig verteilt zwischen Tag und Nacht. Im Alter von sechs bis neun Monaten reduziert sich die Menge an Schlaf langsam auf 12-15 Stunden. Indem man eine gute Routine erzeugt, können Babys gefördert werden, die meisten Stunden in der Nacht zu schlafen, mit zwei oder drei Nickerchen am Tag.

Neugeborene Babys haben viel kürzere Schlafzyklen als wir. Sie haben winzige Mägen (kaum so groß wie eine Walnuss), so dass sie nur eine kleine Menge an Milch gleichzeitig aufnehmen können. Wegen ihres Bedürfnisses oft gefüttert zu werden - annähernd jede drei Stunden - ist es unmöglich für Neugeborene Babys die Nacht durchzuschlafen. Aus diesem Grund ist ein Schlaftraining mit Babys nicht zu empfehlen bis sie drei Monate alt sind, obwohl gute Gewohnheiten doch gefördert werden können. Der momentane Konsens ist, dass Babys gefüttert werden sollen, wenn sie danach verlangen. Wenn Sie Ihr Baby in Ihrem Raum in einer Krippe oder einem Körbchen schlafen lassen, zumindest in einer frühen Phase, können Sie schnell reagieren, wenn es gefüttert werden möchte.

### Wieso Schlaf wichtig ist

Schlaf ist für Babys und Kinder wichtig, weil sie körperlich und mental wachsen wenn sie schlafen. Wachstumshormone werden während des Tages durch die Hirnanhangdrüse freigelassen, aber bei Kindern wird es am intensivsten kurz nach dem Beginn des Tiefschlafes freigelassen. Wachstumsschübe finden während des Schlafes statt,

und sie werden erheblich von Schlaf beeinflusst. Eine Studie in der Zeitschrift Sleep vom Mai 2011 zeigte, dass Wachstumshormone in der Länge dazu tendierten, erhöhten Schlaf- und Nickerchenzeiten zu folgen. Die Studie zeigte auch eine Verbindung zwischen dem Zeitpunkt des Schlafengehens und den Wachstumshormonen, was die Notwendigkeit für eine regelmäßige Zu-Bett-geh-Zeit und einer dauerhaften Routine wiederholt.

Unzureichender Schlaf kann irgendwann Wachstumsprobleme wie verlangsamtes oder unterentwickeltes Wachstum verursachen. Hormone, die den Hunger und Appetit regulieren, können auch betroffen sein, da sie dazu führen, dass Kinder zu viel Essen oder das Bedürfnis nach dem falschen Essen entwickeln. Wenn Kinder älter werden, ist Schlafmangel auch mit schlechten Leistungen in der Schule und Verhaltensproblemen verbunden. Es gibt so viel, auf das Sie sich im Moment konzentrieren müssen, weshalb es nicht nötig ist, dass Sie sich Sorgen machen, wie Ihr Baby in zwei Jahren schlafen wird. Mit so vielem, das auf dem Spiel steht, ist es dennoch ratsam, schon früh gesunde Schlafgewohnheiten zu etablieren.

## Wie sich der Schlaf von Babys und Erwachsenen unterscheidet

Wenn Erwachsene schlafen, durchlaufen sie normalerweise fünf Phasen des Schlafes: Phase 1,2,3,4 und den REM-Schlaf (rapid eye movement). Sie verbringen etwa 50 Prozent ihrer Schlafenszeit in Phase 2, 20 Prozent im REM-Schlaf und 30 Prozent in den anderen Phasen. Babys hingegen verbringen etwas die Hälfte ihrer Schlafenszeit im REM-Schlaf.

Wenn Erwachsene in die "nicht-REM"-Phase des Tiefschlafes eintreten, beginnen ihre Gehirnzentren sich auszuruhen. Das Atmen verlangsamt sich, der Blutdruck fällt, die Muskeln entspannen sich und Energie wird wieder hergestellt. Nach etwa 90 Minuten beginnt das Gehirn "aufzuwachen" und Sie aus dem Tiefschlaf zu holen, hinein in den leichten REM-Schlaf. In dieser Phase bewegen sich Ihre Augen unter den Augenlidern, und an diesem Punkt beginnen die Träume. Auch wenn Sie sich bewegen und Ihre Decke überziehen sollten, fallen Sie normalerweise zurück in den Tiefschlaf, weil Sie es so gelernt haben. Säuglinge und Kinder müssen lernen, wie sie die Übergänge zwischen leichtem Schlaf, aufwachen und wieder einschlafen bewältigen. Denn dann sind sie am meisten gefährdet, mitten in der Nacht aufzuwachen. Bei Erwachsenen wechseln sich während der Nacht jede paar Stunden Zyklen von leichtem und tiefem Schlaf ab, und sie sind gut darin geübt, zwischen den Zyklen wieder einzuschlafen.

Die Schlafzyklen von Säuglingen sind sehr viel kürzer als die von Erwachsenen und dauern 50 bis 60 Minuten, und bewirken zudem, dass Säuglinge anfälliger sind, etwa jede Stunde aufzuwachen. Daher ist es wichtig, eine angemessene Umgebung zum Schlafen zu erschaffen, und deshalb sollten wir unsere Babys nicht bewegen, wenn sie sich in einem leichten Schlaf befinden. Meistens können Sie erkennen, dass sich ein Baby im Leichtschlaf befindet, wenn es Grimassen zieht und seine Gesichtsmuskeln zucken.

Auch wenn es unglaublich ungerecht für unausgeschlafene Eltern scheinen mag: Babys schlafen nicht so tief wie Erwachsene. Häufige Phasen von aktivem REM-Schlaf sind in der Tat entscheidend für ihr Überleben, weshalb es nicht das Ziel ist, einem Baby zu helfen tiefer zu schlafen, sondern den Übergang zwischen den Phasen zu bewältigen. Wenn Babys mehr Zeit im Tiefschlaf verbringen, würden sie nicht zum Füttern aufwachen, Kälte spüren oder sich über verstopfte Nasen beschweren. Wenn sie aufwachen und sich beschweren, machen sie genau das, was sie tun sollen: ein Bedürfnis mitteilen. Aktiver Schlaf und Aufwachen beschützen Babys eigentlich.

Schlafforscher glauben, dass leichter REM-Schlaf dem Gehirn des Säuglings hilft, sich zu entwicklen, weil sich das Gehirn während dieser Phase nicht ausruht. Während des REM-Schlafes verdoppelt sich der Blutfuss beinahe und der Körper produziert mehr Nervenproteine. Es wird angenommen, dass auch der Lernprozess während des aktiven Schlafes stattfindet.

Simon beobachtet, wie sein neugeborenes Baby Sophie schläft:

Ich liebe es einfach, meiner kleinen Prinzessin Sophie tagsüber beim Schlafen zu zusehen. Von Zeit zu Zeit öffnet sie die Augen und rümpft ihre Nase, als wäre gerade ein Schmetterling auf ihr gelandet. Manchmal schnappt sie plötzlich nach Luft. Ein anderes Mal mache ich mir Sorgen, dass sie überhaupt noch atmet; sie ist so leicht wie eine Feder. Ich weiß, dass ich mich ausruhen oder bei der Wäsche helfen sollte, aber ich möchte keinen wertvollen Augenblick verpassen. Ich kann mir nicht helfen. Ich kann einfach nicht glauben, dass WIR sie gemacht haben, dass sie zu uns gehört!

#### Wie viel sollten Babys schlafen und wann?

Wie viel und wann Babys und Kinder schlafen sollten, hängt von ihrer Entwicklungsstufe ab. Als eine Regel gilt, dass je jünger sie sind, sie umso mehr Schlaf benötigen. Kinder können auch mehr schlafen wenn sie krank sind oder während eines Wachstumsschubs. Kein Kinderarzt kann Ihnen genau sagen, wie viel Schlaf Ihr Baby braucht. Empfehlungen basieren darauf, was durchschnittlich oder normal ist. Aber eine große Spanne von Stunden wird dazu genutzt, um zu berechnen, was normal ist.

Obwohl 16 Stunden der Durchschnitt ist, schlafen manche neugeborenen Babys weniger als 10 Stunden, und andere 19 Stunden. Machen Sie sich also keine Sorgen über die genaue Anzahl an Stunden. Zu diesem Zeitpunkt werden sie wahrscheinlich so viel schlafen wie sie müssen. Es gibt zudem leichte kulturelle Unterschiede, und Unterschiede bezüglich des Lebensstils. Babys, die in der Stadt aufgezogen werden, neigen eher zu einem unterbrochenen Schlaf. Andere Erwägungen, die in Betracht gezogen werden sollten sind, ob das Baby mit der Brust gestillt wurde oder durch Muttermilchersatz, da letztere dazu neigen, länger an einem Stück zu schlafen.

#### **Schlaf Baby Schlaf**

Alter	Schlaf ingesamt (Stunden)	Nächtlicher Schlaf (Stunden)	Nickerchen (Stunden/ Anzahl)
Neugeborene - 2 Mo- nate	16-18	8-9	7-9 (3-5 Nickerchen)
2-4 Monate	14-16	9-10	4-5 (3 Nickerchen)
4-6 Monate	14-15	10	4-5 (2-3 Nickerchen)
6-9 Monate	14	10-11	3-4 (2 Nickerchen)
9-12 Monate	14	10-12	2-3 (2 Nickerchen)
12-18 Monate	13-14	11-12	2-3 (1-2 Nickerchen)
18 Monate - 2 Jahre	13-14	11	2 (1 Nickerchen)
2-3 Jahre	12-14	10-11	1-2 (1 Nickerchen)
3-5 Jahre	11-13	10-13	0-1 (Nickerchen hören normalerweise im Alter von 5 Jahren auf)
5-12 Jahre	10-11	10-11	entfällt

Quelle: Verfügbar unter: http://www.parents.com/baby/sleep/basics/age-by-age-guide/ herunt-ergeladen am 19.02.2015

#### Nickerchen

Neugeborene Babys schlafen zwischen 16 und 18 Stunden innerhalb eines Zeitraumes von 24 Stunden, mehr oder weniger gleichmäßig verteilt zwischen Tag und Nacht.

Ab zwei Monaten beginnen sie nachts etwas länger zu schlafen.

Zwischen 6-9 Monaten müssen die meisten Babys ungefähr insgesamt 14 Stunden schlafen, mit 2 bis 3 Nickerchen, die zwischen 20 Minuten und 2 Stunden dauern.

Wenn Babys älter werden und es mehr gibt, was sie stimuliert, können sie sich besser wach halten. Manche könnten anfangen, sich gegen Nickerchen zu wehren. Deshalb ist eine gute Routine wichtig. Im Alter von zwei Jahren brauchen Babys noch insgesamt 12-14 Stunden an Schlaf, weshalb sie wahrscheinlich ohne regelmä

ßige Nickerchen nicht genug Schlaf bekommen. Wenn Sie glauben, dass Ihr älteres Baby nicht genug Zeit für ein regelmäßiges Nickerchen bekommt, versuchen Sie es früher ins Bett zu bringen, um zu verhindern, dass es übermüdet.

# Neugeborene bis zum Alter von 5 Monaten - Wann ist es möglich, den Schlaf eines Babys zu beeinflussen?

Es gibt wenig, das Sie tun können, um den Schlafrhythmus Ihres neugeborenen Babys zu beeinflussen. Im Allgemeinen wachen Babys auf, sobald sie hungrig sind, und schlafen, wenn sie satt sind. Hingegen sollten Sie, sobald Sie ein Muster in dem Fütterungsverhalten Ihres Babys erkennen, in der Lage sein, eine Routine zu entwickeln. Bereits mit 6 Wochen können Sie anfangen, an Schlafgewohnheiten zu arbeiten. Wenn das Baby beispielsweise während des Füttern, oder während es getragen wird, einschläft, versuchen Sie es an den selben Platz zu legen; ob es nun ein Baby-Körbchen, eine Krippe oder ein Kinderwagen ist. So fängt es an, einen bestimmten Ort mit Schlaf in Verbindung zu bringen.

Gestalten Sie das Füttern lebendiger und geselliger, und gewöhnen Sie das Baby an Tagesgeräusche wie das Radio und Haushaltgeräte. Junge Babys lassen sich oft schon mit einfachen Dingen wie dem Beobachten der sich drehenden Waschmaschine unterhalten! Das Füttern am Abend sollte ruhiger sein und frei von Ablenkungen. Versuchen Sie eine entspannte, einschläfernde Umgebung zu schaffen. Schalten Sie den Fernseher aus, dämmen Sie das Licht und spielen Sie ein paar Schlaflieder oder sanfte Musik. Baden Sie das Baby, lesen Sie ihm vor und setzen Sie es in seine Krippe wenn es schläfrig, aber noch wach ist.

Babys möchten gehalten werden und menschliche Wärme spüren. Aber wenn Sie wollen, dass Ihr Baby lernt, selbst einzuschlafen, ist es besser, Ihre Kuschelzeit auf den Tag zu verlegen. Ihr Baby könnte es mögen, in einem Tragetuch herumgetragen zu werden, so wie mein Sohn. Ich habe immer das Gemüse geschnitten während er vor mir hing, und er liebte es, bis er zu schwer wurde. Baby-Tragetücher, die das Gewicht auf Ihre Hüften verteilen, sind normalerweise bequemer, weil sie weniger Druck auf Ihre Hüften abgeben. Wenn Sie arbeiten, kann die Kuschelzeit am frühen Morgen, oder wenn Sie nach Hause kommen, stattfinden. Probieren Sie der Versuchung zu widerstehen, Ihr Baby nachts in den Schlaf zu schaukeln, so dass es lernt, sich selbst zu beruhigen.

Wenn das Baby für das nächtliche Füttern aufwacht, kümmern Sie sich direkt darum, anstatt es schreien zu lassen, so dass es nicht mehr aufhört. Forschungen haben ergeben, dass wenn Sie Ihr Baby warten lassen, der Prozess letztendlich länger dauern kann. Es ist unmöglich,

ein Baby in diesem Alter zu verziehen. Wenn Ihr Baby in einer Nacht an der Brust oder der Flasche für eine gefühlte Ewigkeit verharrt, wie es mein Sohn Charlie getan hat, entkleiden Sie es langsam bis auf seine Windeln, oder entfernen Sie zumindest ein paar Schichten der Kleidung, so dass es es weniger gemütlich hat und das Füttern schnell beendet wird. Wenn es dann schläfrig ist, legen Sie es wieder hin.

Mein neugeborener Sohn Charlie wusste genau, wo er gefüttert werden wollte, und das so lange wie möglich: an meine Brust gekuschelt. Er wurde nicht immer gefüttert; er mochte einfach die Geborgenheit. Ein kolumbianischer Freund scherzte immer, dass er es auskosten sollte solange er jung sei! Obwohl ich diese Zeit mit meinem Baby genossen habe, braucht ich nachts meinen Schlaf. Charlie kam gegen 4 Uhr an meine Brust, wurde für ein paar Minuten gefüttert und schlief dann dort wieder ein. Ein paar Minuten später wurde er wieder gefüttert, und er nahm sich wirklich Zeit dafür. Am Ende schlug eine Krankenschwester vor, ihn bis auf seine Windel zu entkleiden. Er protestierte, aber es ließ ihn ein bisschen aufwachen, und er konnte schnell gefüttert werden.

Mit etwa 2 Monaten kann Ihr Baby anfangen, zwischen Tag und Nacht zu unterscheiden. Dies ist der Moment, wenn Sie einen festen Tagesablauf einführen können. Ihr Tagesablauf im 3. bis 4. Monat wird ein persönlich auf sie abgestimmter sein. Jedes Baby und jede Familie ist anders, und so auch die Essens-,Schlafens-, und Spielroutine Ihres Babys. Sie werden lernen, die Signale Ihres Babys zu lesen und herausfinden, welcher Tagesablauf für Sie funktioniert. Wenn Sie erst

einmal eine tägliche Routine erarbeitet haben, versuchen Sie daran festzuhalten, da es Ihr Baby allmählich ermutigen wird, zu lernen, dass die Nacht zum Schlafen da ist.

Stillende, nichtberufstätige Mutter		Muttermilchersatzgebende, arbeitende Mutter	
05:00	Aufwachen, Stillen, wieder einschlafen	05:30	Aufwachen, Flasche, Bauchlage des Babys, sich für die Arbeit fertig machen
07:00	Aufwachen, Frühstück, Stillen, Babygymnastik	06:30	Abgabe bei der Kinder- tagesbetreuung. Im Autos Lieder singen
08:00	Nickerchen.	Rob in der Ta	gesbetreuung.
09:00	Anziehen, spazieren gehen oder Spielgruppe.	ren B	nen und spielt mit ande- labys. desten Tagesablauf
10:00	Stillen, Freunde treffen oder einkaufen.		
11:00	Nickerchen, während ich die Wäsche mache.		
12:00	Stillen, spielen, Baby- schaukel, während ich die Hausarbeiten erle- dige. Oder Besuch von Freunden mit ihrem Babys zum Mittages- sen.		
14:00	Stillen, Nickerchen.		
15:00	Besuch von Verwand- ten oder Freunden zum Spielen.		
16:30	Stillen, leises Spielen. Ich koche,wenn die Oma da ist.		

17:30	Papa kommt nach Hause. Ich "entspanne", "Sie ge- hört ganz dir"-Zeit. Ba- den und Geschichte vorlesen mit Papa.	17:30	Rob abholen aus der Tagesbetreuung
18:30	Stillen, Zu-Bett-geh- Zeit.	18:30	Badezeit, Papa kommt nach Hause, stillen Spielen.
21.00, 23:00 Stillen,	03:00 Stillen im Bett	19:00	Geschichte vorlesen, leise Lieder und Reime
		19:30	Flasche, eingeschlafen um 20:00
		23:00 wacht auf für sein seln uns ab beim Nacht wer den schwersten Arb der Regel noch zwei Ma Wir kochen am Wochen ein und machen sauber.	dienst, abhängig davon, eitstag vor sich hat. In Il Füttern. ende im Voraus, kaufen

# Wieso schreit mein Baby?

Babys schreien, um uns wissen zu lassen, dass sie etwas brauchen. Es ist ihre Art zu kommunizieren. Ihr Baby kann hungrig sein, durstig, nass, zu heiß, Schmerzen haben oder einfach nur geknuddelt werden wollen. Aber es hat keine andere Möglichkeit, es Ihnen zu sagen. Manche Babys schreien mehr als andere. Sobald Sie Ihr Baby kennen, werden Sie sich mit ihren Bedürfnissen vertraut machen. Sie werden so gut darin werden, dass Sie das Schreien verhindern können, indem sie es füttern bevor es hungrig wird, seine Winden wechseln bevor es bemerkt, dass es nass ist, und es halten, wenn es unruhig zu sein scheint.

Das Schreien beim Baby ist geradezu ein Notfallmechanismus, und er tritt weniger häufiger in Kulturen auf, in denen Babys herumgetragen werden. In Jäger- und Sammlergesellschaften war ein Baby in Gefahr von einem wilden Tier gegessen zu werden wenn es schrie. Babys blieben die ganze Zeit nah bei ihren Müttern, und jedes Mitglied der Gruppe ging auf ihre Launen ein. Obwohl das nicht immer in der modernen Welt möglich ist, können Sie doch lernen, die Signale Ihres Babys zu lesen.

Wenn Ihr Baby schreit, werden Sie bald die verschiedenen Arten von Geschrei unterscheiden können. Sie werden z.B. fast instinktiv wissen, ob Ihr Baby Schmerzen hat. Es kann für eine Mutter anstrengend sein, ihr Baby schreien zu hören. Es ist wichtig, ruhig zu bleiben und auf das Baby einzugehen wenn es schreit. Lassen Sie ihr Baby niemals für lange Zeitspanne "durchschreien", ohne überhaupt darauf einzugehen - etwas, das für die meisten Eltern eh eine Qual ist.

Die Idee, ein Baby "durchschreien" zu lassen, kam in den 1880er Jahren auf, als die Medizin paranoid darüber wurde, dass Keime verteilt werden könnten. Körperlicher Kontakt mit einem Baby barg das Risiko einer Infektionsausbreitung. Im 20. Jahrhundert begann sich die traditionelle Vorstellung vom Familienleben aufzulösen. Die Großfamilie, in der sich die Verwandten gegenseitig unterstützten, war nicht länger gegeben. Auf einmal musste die Mutter mit allem selbst klar kommen, und männliche Wissenschaftler mischten sich ein, um einer Familie zu erzählen, wie sie ein Kind erziehen sollten.

#### Schreien und Emotionen

Wir wissen nun, dass das ewige "Durchschreienlassen" eines Babys schädlich ist. Wissenschaftler haben Speicheltests benutzt, um einen hohen Spiegel des Stresshormons Cortisol bei gestressten Babys zu finden, welche allein beim Schreien gelassen wurden, ohne dass eine Bezugsperson ihnen geantwortet hätte. Laut Neurobiologen tötet ein hoher Cortisolspiegel Neuronen im sich entwickelnden Gehirn. Anhaltendes Geschrei bewirkt zudem einen hohen Blutdruck und verringert die Oxygenierung des Gehirns. Forscher der Harvard Universität haben auch herausgefunden, dass anhaltender Stress in jungen Jahren Babys anfälliger für Stress als Erwachsene machen kann und auch für Angst und Depressionen.

Chronischer Stress in der Kindheit kann auch zu einem überaktiven Adrenalinsystem führen, was wiederum zu verstärkten Aggressionen führt. Eine andere Studie hat gezeigt, dass Babys, die beim Schreien für länger anhaltende Zeiträume alleine gelassen wurden, eine 10 mal so große Chance hatten ADHS zu entwickeln. Dies führte zu schlechten Leistungen in der Schule und antisozialem Verhalten. Dagegen bauten Kinder, die beruhigt wurden wenn sie gestresst waren, ein effektives Stressbewältigungssystem in ihrem Gehirn auf, das ihnen half, im späteren Leben besser mit Stress umzugehen.

Ein Baby, das beim Schreien für längere Zeit allein gelassen wird, lernt nicht, seine Gefühle zu regulieren. Letztlich wird es voller Erschöpfung aufhören oder einfach resignieren, ein Prozess, der Abschwächung genannt wird. Es wird so aber lernen, still zu sein wenn

es gestresst ist. Dies ist ein Gefühlsbewältigungsmechanismus. Wenn seine Bedürfnisse erfüllt sind, lernt es, der Welt zu vertrauen und eine Erwartungshaltung bezüglicher seiner eigenen Beruhigung aufzubauen, und irgendwann lernt es auch, sich selbst zu beruhigen. Eltern, die ihr Baby beim Schreien alleine lassen, laufen Gefahr, weniger empfindsam für die Bedürfnisse des Babys zu werden und unterschwellige Hinweise zu verpassen, die darauf hinweisen, dass irgendetwas nicht in Ordnung ist.

In ihrem Buch "The Essential First Year. What Babies need Parents to Know" erzählt die Elternexpertin Penelope Leach, dass der Grund, wieso Babys, die mit einem strikten Tagesablaufplan erzogen werden, gewöhnlich mit immer weniger Geschrei ins Bett gehen sei, dass sie stets schneller aufgeben. "Ihre Gehirn hat sich einer Welt angepasst wo ihnen nicht geantwortet wird. Diese Art der früh bedingten Angst kann in Verbindung mit Angst mitten im Erwachsenenleben stehen." Sie behauptet nicht, dass Schreien schlecht sei, aber dass es nachhaltige emotionale Konsequenzen hat, wenn auf Babys nicht eingegangen wird.

Das bedeutet nicht, dass wenn Ihr Baby für eine kurze Zeit schreit bevor Sie sich darum kümmern können, oder es wegen eines Reflux viel weint, es irreparable Schäden davon trägt. Wir reden über Babys, die wiederholt beim Schreien allein gelassen werden, und auf die gar nicht eingegangen wird. Mit der Hilfe der Vorschläge in diesem Buch werden Sie Ihrem Baby helfen können zu üben, die Nacht durchzuschlafen ohne sich dieser Methoden zu bedienen. Mit dem Schlaftraining ist es möglich, Tränen auf ein Minimum zu beschränken.



Die perfekte Vorbereitung in 6 Schritten



Als Lehrerin habe ich mit hunderten von an Schlafentzug leidenden Familien und Kindern gearbeitet. Schlafprobleme bei älteren Kindern in den innerstädtischen Problemvierteln, in denen ich gearbeitet habe, waren an der Tagesordnung. Oftmals beeinflussten Schlafmangel und eine schlechte Ernährung das Verhalten und die Leistung in der Schule.

Mutter von neugeborenen Babys kamen tränenüberströmt in meinen Klassenraum. Während es mit ihrem ersten oder zweiten Kind noch einfach war, konnte ein schwieriges Kind ihnen oft den Rest geben. Die Situation wurde nur noch durch eifersüchtige ältere Geschwister verschlimmert, die versuchten, mit der Veränderung in der Familiendynamik fertig zu werden.

Die meisten von diesen Müttern wollten einfach, dass ihnen jemand zu hört. Sie wollten nicht Unmengen von Ratschlägen oder dass ihnen gesagt wird, dass sie die Zeit mit ihren Babys genießen sollten wenn diese klein sind. Wir begannen, uns bei einer Tasse Tee (eine sehr englische Antwort auf eine Krise!) zusammenzusetzen, und sie weinten sich normalerweise aus. Dann zeichneten wir einen Familienplan und individuelle Abläufe, die wir uns wöchentlich anschauten. Die effektivste Strategie, an der wir arbeiteten, war das Einführen eines guten Tagesablaufes und einer festen Zu-Bett-geh-Zeit.

#### Feste Ahläufe

Wenn der Schlüssel zum Erwerb von Eigentum die Lage, Lage, Lage ist, dann ist der Schlüssel zu qualitativer Kinderbetreuung und Erziehung eine Routine, Routine, Routine. Kindern blühen bei Strukturen und festen Abläufen auf, das wird Ihnen jeder erzählen, der schon einmal mit Kindern im Urlaub war, Besuch hatte oder umgezogen ist. Ohne eine Struktur, an die die Kinder gewöhnt sind, beginnen sich Verhaltens- und Schlafmuster zu verschlechtern.

Wenn ältere Babys erst einmal einen festen Ablauf bezüglich ihres Fütterns, ihrer Spiel-, ihrer Nickerchen- und Zu-Bett-geh-Zeit haben, sind sie einen Schritt näher dran, die Nacht durchzuschlafen. Nun da ihre Mägen größer sind und mehr Nahrung aufnehmen können, können sie vor dem Füttern länger schlafen. Wenn sie sich einmal an feste Nahrung gewöhnt haben, können sie sogar noch länger schlafen. Seien Sie jedoch nicht versucht, Ihrem Baby früh feste Nahrung zu geben, um zu bewirken, dass es für die Nacht gesättigt ist. Dies könnte schädlich für seine Gesundheit sein. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, dass Babys ausschließlich mit Milch gefüttert werden sollen bis sie sechs Monate alt sind, unabhängig davon, was Ihnen Ihre Schwiegermutter erzählen wird.

# **Schritt Eins: Ein Guter Tagesablauf**

Ein guter Tagesablauf wird Ihrem Baby helfen, nachts zu schlafen. Wenn Sie arbeiten und Ihr Baby in die Tagesbetreuung geht, haben Sie bereits einen vorhandenen Tagesablauf. Wenn Sie Vollzeiteltern sind, versuchen Sie tagsüber mit Ihrem Baby rauszugehen, wenigstens für einen kurzen Spaziergang. Es wird gut für Sie sein und stimulierend für Ihr Baby mit der Außenwelt in Kontakt zu sein. Sie könnten sich überlegen, zu einem Baby- oder Elternkurs zu gehen, oder Freunde zu besuchen. Wenn Sie die Wahl haben zwischen Geschirrspülen und

dem Rausgehen und Spaß mit Ihrem Baby Haben, gehen Sie raus und amüsieren Sie sich. In zwanzig Jahren werden Sie sich nicht an das Geschirr erinnern, aber an den lustigen Tag den Sie im Park hatten, oder die Freundschaften, die Sie in einem Baby-Musikkurs geschlossen haben.

Hausarbeiten müssen erledigt werden, aber versuchen Sie, die Erwartungen an sich selbst zu senken. Ihr zu Hause wird nicht so aussehen wie vor dem Baby, außer Sie können sich eine Haushaltshilfe leisten. Ja, Sie brauchen saubere Kleidung, aber sie muss nicht perfekt gebügelt sein. Eine andere gute Vorgehensweise ist es, Ihr Baby in Haushaltspflichten mit einzubinden. Lassen Sie Ihr Baby mit dem Wäschestabel spielen, während Sie ihn sortieren, selbst wenn es dann deutlich länger dauert. Geben Sie ihm eine Karotte oder ein paar Töpfe und Pfannen während Sie kochen.

Sobald Ihr Baby anfängt zu krabbeln, müssen Sie sicherstellen, dass ihr Haus kindersicher ist oder in einen Laufstall investieren. Aber Sie können es immer noch in Ihre Aufgaben einbinden. Wenn Sie nicht raus können, bieten Sie Ihrem Baby während des Tages zu Hause viele Reize: Spielzeug, mit dem es spielen kann, Behälter, die es öffnen kann, Strukturen, die es entdecken kann, und interagieren Sie oft mit Ihrem Baby. Tagsüber ist die Zeit an dem gehüpft, gehalten, geküsst und geknuddelt wird - nicht mitten in der Nacht.

# Beispiel eines Tagesablaufs mit meinem 8 Monate alten Sohn Charlie

Ihr Tagesablauf wird eine sehr persönliche Sache sein, abhängig von Ihrem Kind und Ihren persönlichen Umständen. Mein Sohn zum Beispiel macht tagsüber keine langen Nickerchen. Ich war eine nichtberufstätige Mama und habe das Stillen mit der Brust mit Muttermilchersatz kombiniert.

07:00	Aufwachen und eine Flasche bekommen von Papa
07:30	Mit Mama spielen und dann Stillen für 10-15 Minuten
08:00	Spielen während Mama das Frühstück vorbereitet
08:15	FRÜHSTÜCK. Mag es, zermatschte Banane und Haferflocken über dem Hochstuhl zu verteilen.Kaut auf reifer Frucht herum. Babygesteuerte Beikosteinführung, die beinhaltet, dass mein Sohn von Anfang an mit echter Nahrung gefüttert wird. Kein Püree. www.babyledweaning.com
09:00	Leichtes Spielen, während Mama das Durcheinander aufräumt und die Wäsche aufhängt.
09:30	Stillen für 10-15 Minuten, dann Nickerchen.
10:30-12:30	Wäsche abhängen / Raus in den Park / Babykurs / Freund besuchen.
11:00	Snack /Stillen für 10-15 Minuten

12:30	Mittagessen. Picknick, wenn unterwegs. Ein großes Durcheinander auf de Hochstuhl anrichten, wenn zu Hause (weitere Babygesteuerte Beikosteinführung).
13:30	Stillen, dann Nachmittagsnickerchen, wenn wir Glück haben. Kein Problem mit einem Nickerchen im Auto oder im Buggy.
14:30-16:30	Spielen mit Mama / Verabredung zum Spielen.
15:30	Stilen, Snack.
17:30	Abendessen. Weitere chaotische Babygesteuerte Beikosteinführung / Stillen.
18:15	Beginn der Zu-Bett-geh-Routine mit Papa /leises Spielen / Baden / Geschichte.
18:45	Flasche
19:00	Im Bett, eingeschlafen.

Auch wenn es ein langer Tag ist - vor allem wenn Sie nicht viel Unterstützung haben - versuchen Sie zu vermeiden, durch die Kinderbetreuungsaufgaben zu hetzen und Signale auszusenden, dass Sie nicht genießen, was Sie gerade machen. Ihr Kind wird sich das aneignen und Ihnen nicht dabei helfen, Ihr Ziel zu erreichen, dass es nachts durchschläft. Wenn Ihr Kind einmal im Bett ist, brauchen Sie Zeit um abzuschalten, egal wie viel es zu tun gibt.

#### Regelmäßige Mahlzeiten und gesunde Snacks

Regelmäßiges Füttern und regelmäßige Mahlzeiten einzuführen, ist ein wichtiger Bestandteil, um vorhersehbare Strukturen für Ihr Baby während des Tages zu schaffen. Wenn Sie erst einmal das Verhalten Ihres Babys kennen, werden Sie wissen, wann es essen oder einen Snack haben muss.

Nahrung ist wesentlich mit Schlaf und dem Gefühl von Schläfrigkeit verbunden. Kohlenhydrate zum Beispiel können Sie schläfrig machen, während Zucker Sie hyperaktiv machen kann. Alle Eltern, die ihre Kinder zu einem Kindergeburtstag bringen, haben diesen Effekt, dass ihr Kind berauscht von Süßigkeiten und Kuchen ist, schon beobachtet! Sich nicht gesund und ausgewogen zu ernähren, kann qualitativen Schlaf beeinträchtigen. Fetthaltiges Essen wie Fast Food, rotes Fleisch und Käse müssen länger verdaut werden und lässt Sie nachts wachbleiben. Nehmen Sie sich als Ziel vor, Ihrem Kind kleinere, nahrhafte Mahlzeiten und Snacks den Tag über zu geben, um das Energieniveau hochzuhalten.

Das Aminosäurentryptophan, das grundlegend für das Wachstum bei Kindern ist, hilft dem Körper auch Serotonin zu produzieren. Serotonin mindert die Aktivität in Ihrem Gehirn und macht Sie schläfrig. Tryptophan findet man in Nahrungsmitteln wie Hühnchen, Tofu uns Nüssen. Andere großartige Snacks zum Schlafen sind Joghurt und Müsli, sowie fettarmes Popcorn.

Lassen Sie sich nicht täuschen oder Ihr Baby glauben, dass ein Snack ein vorverpackter Gegenstand sei. Die Nahrungsindustrie hat ihr bestes getan, um uns einzureden, dass dies gesund sei. Was ist falsch mit einer Banane. ein paar selbstgemachten Pfannkuchen, oder den Resten vom Mittagessen? Viele Müsliriegel und so genannten gesunden Snacks enthalten einen Haufen Zucker. Als mein Sohn älter wurde, hatten wir zu Hause eine Regel: Süßigkeiten und Leckereien am Wochenende. Er hörte bald damit auf, nach der Schule am Süßigkeitenregal zu quengeln. Es gibt großartige Geschichten, die man erzählen kann, um gesunde Gewohnheiten zu vermitteln: iss zu viel von dem falschen, und du wirst Bauchschmerzen bekommen wie Die kleine Raupe Nimmersatt von Eric Carle. Es gibt nichts besseres als ein nettes grünes Blatt!

#### Getränke

Eine weitere Sache, auf die man achten sollte, sind zuckerhaltige Getränke. Wenn es eine lohnenswerte Angewohnheit gibt, die Sie Ihrem jungen Kind beibringen können, dann ist es Wasser zu trinken wenn es durstig ist. Zuckerhaltige Getränke richten beim Stoffwechsel eines Kindes Unheil an, und nicht zu vergessen bei den Zähnen. Sie sind auch der Hauptübeltäter bei der steigenden Fettleibigkeit bei Kindern. Natürliche Früchte enthalten auch sehr viel Zucker und können Karies verursachen. Junge Babys sollten ausschließlich Milch trinken, außer Sie leben in einem besonders heißem Klima. Wenn sich Ihr Baby erst an feste Nahrung gewöhnt hat, ermutigen Sie es, Wasser zu trinken wenn es durstig ist, besonders wenn es Mitten in der Nacht aufwacht. Schließlich ist dies für das Leben unersetzlich!

#### Regelmäßige Zeiten für ein Nickerchen

Eine Studie geführt von Monique LeBourgeuis an der Universität von Colorado hat gezeigt, dass Nickerchen wichtig für die emotionale Entwicklung von Kleinkindern sind.

"Viele junge Kinder bekommen heutzutage nicht ausreichend Schlaf, und für Kleinkinder sind Nickerchen ein Weg um sicherzugehen, dass ihre "Schlafbehälter" jeden Tag aufgefüllt werden," sagte LeBourgeuis in einem Interview auf psychcentral.com.

In der Studie wurden emotionale Äußerungen bei gesunden, an Schlafmangel leidenden Kleinkindern eine Stunde nach ihrem gewöhnlichen Nickerchen bewertet, und dann wiederum einen weiteren Tag nach einem Nickerchen. Forscher bemerkten einen Anstieg bei den positiven emotionalen Reaktionen bei den an Schlafmangel leidenden Kleinkindern, als sie an kinderfreundlichen Aktivitäten wie Puzzeln teilnahmen.

"Diese Studie zeigt, dass unzureichender Schlaf in Form eines verpassten Nickerchen die Art, wie Kleinkinder verschiedene Gefühle ausdrücken, belastet. Und es kann über einen längeren Zeitraum ihre sich entwickelnden emotionalen Gehirne formen und sie dem Risiko von lebenslangen, stimmungsbedingten Problemen aussetzen."

Das Ergebnis dieser Studie wird kaum jemanden überraschen, der

auf ein launenhaftes Kleinkind aufgepasst hat. Es ist wichtig, die Hinweise Ihres Babys zu lesen, um Übermüdung vorzubeugen.

#### Anzeichen von Müdigkeit

Verräterische Anzeichen von Müdigkeit bei jungen Babys drücken sich wie folgt aus:

- Augenreiben
- In die Ferne starren
- Ruckartige Bewegungen
- An den Fingern lutschen
- Jammern oder Gequengel
- Quengeln und Schreien

Oft sind Babys bereits übermüdet, wenn sie mit dem Schreien anfangen, weshalb es besser ist, die Anzeichen früh zu erkennen und Ihr Baby zum Nickerchen hinzulegen.

Müdigkeitsanzeichen von älteren Babys und Kleinkindern drücken sich wie folgt aus:

Anhänglichkeit und Schwerfälligkeit

- · Langweilt sich und ist frustrierst mit seinen Spielzeugen
- · Ständiges Verlangen nach Aufmerksamkeit
- Quengeln und Schreien
- Gequengel

Fiona beschreibt wie es ist, wenn Ihre kleine Mia launenhaft wird:

Ich weiß immer, wann Mia übermüdet ist, weil sie dann gereizt ist. Sie ist normalerweise ein ruhiges, fröhliches Mädchen, aber wenn erst einmal die Müdigkeit einsetzt, regt sie sich über die winzig kleinsten Dinge auf: Ich habe ihre Milch in die falsche Tasse gegossen, oder ihr Stück Brot in zwei Hälften gebrochen, als sie es ganz wollte! Bis ich es nicht wieder zusammenkleben kann, kriegt sie einen kompletten Anfall. Wenn sie spielt, wird sie wütend, wenn zwei Blöcke nicht zusammen passen oder ein Stück Schnur zu lang ist. Wenn Freundinnen von ihr da sind, wird sie sehr klammernd und schubst jeden, der anfängt mit ihren Spielzeugen zu spielen. Sie hat einen kompletten Nervenzusammenbruch beim Baden, wenn ich ihre Spielzeuge in die Badewanne werfe, weil sie es doch selbst machen wollte!

Regelmäßige Nickerchen-Zeiten zu etablieren führt zu einem glücklicheren Baby, das insgesamt genug Schlaf bekommt. Manche werden schnell damit klarkommen; andere brauchen ein bisschen

Überzeugung. Eine schlaffördernde Umgebung für die Nickerchenzeit zu schaffen, wird dabei helfen. Sie können Ihr Baby auch mit nach draußen im Kinderwagen nehmen, oder mit ihm im Auto herumfahren bis es einschläft. Es ist besser, wenn es lernt, von selbst einzuschlafen.

Nicht nur das Baby profitiert von dem Nickerchen, auch Sie bekommen eine wohlverdiente Ruhepause von den Anforderungen auf das Baby aufzupassen. Wenn Sie sich ausgelaugt fühlen dann widerstehen sie dem Drang, Sachen zu erledigen und gönnen Sie sich selbst ein Nickerchen. Als ich zwei Jahre alt war und meine Mutter mit meinem jüngeren Bruder schwanger war, legte sie sich in meine Krippe, um sich leise mit mir zu unterhalten. Sie tat so, als würde sie die Zeitung lesen und wir beide hielten schließlich ein Schläfchen.

Wenn Sie das Glück haben, dass Ihr Baby die Nickerchenzeiten tagsüber gut annimmt und am Ende zu viel am Tag schläft, haben Sie keine Angst es zu wecken. Das letzte was Sie wollen ist, dass es den ganzen Tag schläft und dann nachts die ganze Zeit wach ist. Versuchen Sie ruhig zu bleiben, wenn Sie auf das Weinen und Schreien eingehen. Das wird Ihnen einfacher fallen, wenn sie selbst ausgeruht sind.

# Umgang mit Wutanfällen und Jammern

Auch wenn Wutanfälle bei Kleinkindern normal sind, die lernen ihre Emotionen zu steuern, tauchen sie bei Kindern, die übermüdet sind, deutlich häufiger auf; vor allem beim Zu-Bett-gehen. Hier finden Sie ein paar Strategien, die Sie ausprobieren können.

- Atmen Sie zunächst tief ein und versuchen Sie sich zu beruhigen, oder sie stehen einem geistigen Wettstreit gegenüber, den Sie nicht gewinnen werden.
- Versuchen Sie Ihr Kind von der Situation abzulenken oder wegzuschaffen.
- Geben Sie Gequengel nicht nach und bestätigen damit Ihr Kind.
   Es ist verführerisch einen Keks zu holen, um es zu beruhigen, aber das bringt ihm keine Selbstkontrolle bei. Ganz im Gegenteil, es wird ihm beibringen, dass Gequengel sich lohnt.
- Seien Sie konsequent mit der Disziplin. Nein heißt nein, wenn Sie beschäftigt damit sind etwas anderes zu erledigen. Verhindern Sie schlechtes Verhalten, jedes Mal, ohne Ausnahmen.
- Bleiben Sie positiv. Nehmen Sie so oft es geht wahr wie Ihr Kind sich brav verhält. Sie können von kleineren Dingen Ihres Kindes absehen, um zu verhindern, dass Sie ständig nur schimpfen.
- Halten Sie sich an Ihren Ablauf
- Verbringen Sie schöne Momente mit Ihrem Kind.

# Schritt zwei: Eine Umgebung zum Schlafen schaffen

Bedenken Sie, wie Babys in vielen nicht-westlichen Kulturen schlafen: eng an ihre Eltern gekuschelt. Eine Umgebung, die sie bevorzugen. In der westlichen Welt haben wir Kindererziehung aufgegliedert und verschiedene Ideen davon entwickelt, wie unsere Kinder schlafen sollten; Ideen, die unsere Vorfahren wahrscheinlich nicht verstehen würden. Das ist teilweise eine Antwort auf das moderne Leben und dem Verlorengehen von Großfamilien. Viele Mütter gehen wieder arbeiten und für viele ist der Mutterschaftsurlaub kurz.

#### Sandras Geschichte:

Wir schlafen seit der Geburt zusammen, und unsere funkelnagelneue Krippe eignet sich hervorragend für das Sammeln der
Wäsche. Mein erstes Baby wachte früh und oft auf und schlief
nicht durch bis es ungefähr zwei war. Als mein zweites Baby
hinzukam, lag sie auch mit uns in unserem Bett. Wir mussten
unser kleines Doppelbett gegen ein extragroßes eintauschen.
Sie wachte genauso oft auf wie vorher, aber ließ sich gut stillen
und schlief danach direkt wieder ein. Wir brauchten mehrere Versuche, um sie dazu zubringen, wieder in ihrem eigenen Bett zu
schlafen. Zu diesem Zeitpunkt waren sie 4 1/2 Jahre und 3. Sie
riefen nach mir, wenn sie nachts aufwachten, und ich ging dann
in ihr Zimmer, legte mich 10 Minuten zu ihnen und kehrte dann
zurück in unser Bett. Schlafen ist nun kein Problem mehr, und
auch wenn sie nach dem Wechsel in ihr eigenes Bett eine Zeit-

lang aufwachten, hat es mich nie gestört, da sie normalerweise schnell wieder einschlafen. Ich habe immer versucht, die beste Lösung für sie zu finden. Die Babyjahre flogen vorbei und ich hatte nicht das Bedürfnis sie alleine schlafen zu lassen bis sie (oder Ich) bereit dazu waren.

In vielen Ländern haben die Leute nicht genug Platz, um Kindern ein eigenes Zimmer zu geben oder genug Geld, um die Fülle an Babyutensilien zu kaufen, die die Babyindustrie versucht uns zu verkaufen. In der Vergangenheit, vor der Zentralheizung, war es wärmender für alle, wenn sie im selben Bett schliefen! Heute schlafen unsere Babys oft in eigenen Krippen und kriegen dann ein eigenes Zimmer.

Zusammen zu schlafen - wenn Ihr Baby bei Ihnen schläft, oft in Ihrem eigenen Bett - haben viele Leute jahrhundertelang getan. Das ist eine Erziehungsart, bekannt als Attachment Parenting [bindungsorientierte Partnerschaft], die jedoch eine schlechte Presse im Westen hat, da manche glauben, es könnte Ihr Baby erdrücken. Nahe bei Ihrem Baby zu schlafen, besonders wenn es sehr klein ist, hat seine Vorteile und kann die Chancen des plötzlichen Säuglingstod verringern.

# Sarahs Erfahrung:

Mein Ehemann ist Japaner und wir benutzen traditionelle Futons (Matratzen, die direkt auf den Boden gelegt werden), um darauf zu schlafen. Gemeinsam zu schlafen ist in Japan wegen des kleinen Wohnraumes ziemlich verbreitet, und seit unsere Tochter sich weigert alleine zu schlafen, entschieden wir, es damit zu versuch-

en. Meine Schwiegermutter hat das mit ihren Kindern gemacht. Meine Mutter fand es etwas seltsam, versteht aber, wieso wir es getan haben. Meine Tochter hatte keine Probleme mit dem nächtlichen Durchschlafen gehabt seit sie 6-7 Monate alt ist, und begrüße es definitiv auch, die ganze Nacht schlafen zu können.

Zusammen zu schlafen macht das Stillen für die Mutter und das Baby sehr viel einfacher, weil die Mutter unmittelbar auf die Anliegen des Babys eingehen kann, oft bevor es überhaupt schreit, und so nicht aus dem Bett muss um es zu Füttern. Dennoch sollten Sie nicht gemeinsam schlafen wenn Sie fettleibig sind, Medikamente nehmen oder wenn Sie Alkohol getrunken haben. Sie werden auch über den Übergang nachdenken müssen, wenn Sie planen, dass Ihr Baby später in eine Krippe verlegt wird oder in sein eigenes Zimmer. Die dargestellten Techniken in diesem Buch helfen Ihnen dabei.

Der beste Ort an dem Ihr Baby schlafen sollte, ist ohne Zweifel nah bei Ihnen. Aber das muss nicht in Ihrem Bett sein. Alte Traditionen können an den modernen Lebensstil angepasst werden. Sie könnten in Erwägung ziehen, ein Kinderkörbchen zu kaufen, das Sie an Ihr Bett anbringen. Es gibt davon viele auf dem Markt. Sally, Mutter von zwei Jungen, Joshua und Ben, erinnert sich an ihre Erfahrung mit einem an ihrem Bett angebrachten Kinderkörbchen.

Ich benutze ein Körbchen, das sich "Bed Nest" nannte, als meine Jungen Babys waren. Ich habe es geliebt, besonders weil ich zwei Kaiserschnitte hatte und das "Bed Nest" es einfacher machte, die Jungen zu erreichen. Es beschränkte auch meine Bewegungen und das Heben der früheren Tage. Obwohl das "Bed Nest" mein Leben einfacher machte, weiß ich ehrlich gesagt nicht, ob es meinen Jungen half, besser zu schlafen, weil sie beide anfangs schrecklich schlecht schliefen.

Joshua hatte Reflux, aber das Bed Nest kippen zu können, war in dieser Hinsicht großartig. Ben wollte wirklich auf dem Bauch schlafen. Sie sagen zwar, dass man das nicht machen soll, aber ich gab nach ein paar Wochen nach, weil er sich weigerte mehr als eine Stunde auf dem Rücken zu schlafen! Meine Schwester und Freunde benutzen auch das "Bed Nest". Es ist hervorragend wenn Sie mit der Brust stillen, weil Sie es ohne viel Beeinträchtigung hinsichtlich Ihnen, dem Baby oder Ihrem Partner machen können.

Wenn Sie sich entscheiden, ein Kinderkörbchen zum Anbringen an Ihr Bett zu kaufen, sollte Sicherheit die höchste Priorität haben. Stellen Sie sicher, dass der Mechanismus zum Befestigen an das Bett sicher ist und keine Lücke zwischen den Matratzen übrig ist,

Ob Ihr Baby nun eine Armlänge von Ihnen entfernt schläft, oder in einem extra Körbchen oder einer Krippe in Ihrem oder seinem eigenen Zimmer: es gibt vieles, was Sie unternehmen können, um eine sichere Umgebung zum Schlafen zu erschaffen. Im Wesentlichen müssen Sie dem Licht, der Temperatur und Geräuschen Beachtung schenken.

#### Licht

Helles Licht signalisiert dem Körper, dass es Zeit zum Aufstehen ist, während gedämmtes Licht das Gegenteil bewirkt. Der Körper Ihres Babys schüttet ein Hormon namens Melatonin aus, das hilft, Schlafzyklen zu regulieren. Mehr Melatonin wird ausgeschüttet, wenn die Umgebung dunkel ist. Sie könnten einen Dimmer an Ihre Hauptbeleuchtung installieren oder Lampen und Nachtlichter aufstellen, wo Ihr Baby schläft. Vermeiden Sie es, die Hauptbeleuchtung anzuschalten wenn Ihr Baby zum Füttern aufwacht, so bleibt es schläfrig.

Ältere Babys und Kinder fürchten sich oft vor der Dunkelheit, weshalb ein Nachtlicht, das direkt in die Steckdose gesteckt wird, hilfreich sein kann. Wenn Sie es jedoch länger benutzen, können Nachtlichter störend durch einen Serotoninausstoß sein, deshalb sollte es nicht als langfristige Lösung angesehen werden. Licht kann durch die Augen entdeckt werden, deshalb sollten Sie so viel Dunkelheit wie Ihr Kind verträgt in den Raum lassen.

Vermeiden Sie Fernseher, Computer, Handy und Tablets im Schlafzimmer, da sie ebenfalls Serotonin produzieren. Eine echtes Buch vor dem Zu-Bett-Gehen vorzulesen ist viel besser als eine Geschichte auf dem iPad. Versuchen Sie früh, gesunde Schlafgewohnheiten anzugewöhnen. Sie wollen Ihr älteres Kind nicht darin fördern, nachts heimlich unter der Bettdecke sein Tablet oder Smartphone zu benutzen!

Vielleicht müssen Sie Rollläden in dem Zimmer Ihres Kindes an-

bringen wenn lange Sommerabende es wachhalten. Ebenso helfen Tageslichtglühlampen an dunklen Wintervormittagen.

#### **Temperatur**

Sie können Ihrem Baby helfen wohlbehalten zu schlafen, indem Sie die Temperatur in seinem Raum zwischen 16 und 20 Grad Celsius halten (ungefährt 60-70 Grad Fahrenheit). Ein Raumthermometer kann hierbei helfen. Im Allgemeinen ist eine kühlere Umgebung besser. Ihr Körper kühlt während des Schlafes ab, und wenn der Raum zu warm ist, muss Ihr Körper Energie verbrauchen, um abzukühlen.

Babys, die zu warm werden, haben ein höheres Risiko eines plötzlichen Kindstodes. Krippen sollten frei bleiben von Kissen, Schichten an Bettwäsche und Plüschtieren. Wickeln Sie Ihr Baby bei kaltem Wetter lieber in mehr Lagen an Kleidung, als es mit Schichten zu bedecken an denen es ersticken könnte. Babyschlafsäcke sind dafür hervorragend geeignet; sie werden in verschiedenen Ausführungen für unterschiedliche klimatische Bedingungen verkauft. Bedecken Sie nicht den Kopf des Babys. Wenn, dann benutzen Sie leichte Laken und Decken, und platzieren Sie das Baby am unteren Ende der Krippe, so dass es sich nicht herunterschlängeln und das Laken um sich legen kann. Babys unter einem Jahr sollten keine Stepp- oder Daunendecken benutzen.

Bei warmem Wetter müssen Sie vielleicht ein Fenster offen lassen oder einen Ventilator in einer sicheren Entfernung von der Krippe aufstellen. Überprüfen Sie dabei regelmäßig die Temperatur. Als mein Sohn 6 Monate alt war, besuchten wir das heiße und feuchte Veracruz

in Mexiko und übernachteten in einem Zimmer ohne Klimaanlage. Er schlief im wahrsten Sinne des Wortes in seiner Windel, und gelegentlich musste ich ihn mit lauwarmen Wasser abwaschen, um ihn kühl zu halten. Eine gute Möglichkeit um zu überprüfen ob Ihr Baby zu heiß wird, ist seinen Bauch zu fühlen. Wenn er schwitzig ist, können Sie ein paar Kleidungsstücke entfernen. Es ist normal, dass sich die Hände und Füße des Babys ein bisschen kühl anfühlen.

#### Geräusche

Die Gebärmutter ist ein lauter Ort. Neugeborene sind nicht an absolute Ruhe gewöhnt. Wenn Sie also die Geräusche, die Babys in der Gebärmutter hören, nachahmen, werden sie besser schlafen. Kein Wunder, dass mein drei Monate alter Sohn für fast acht Stunden feste auf seinem ersten Langstreckenflug schlief. Das leise Brummen des Flugzeuges und das Klirren des Service-Rollwagens ließ ihn sich wie zu Hause fühlen. Ich ziehe in Betracht die nächsten sechs Monate hin und her über den Atlantik zu fliegen!

Weißes Rauschen ist das Geräusch, das Sie hören, wenn der Fernseher Sender empfängt oder wenn Sie versuchen, Ihr Radio einzustellen. Auch wenn das ziemlich nervig anhören mag, ist es tatsächlich sehr gut dazu geeignet, um entfernte Geräusche wie den Straßenverkehr oder das Bellen von Hunden zu mindern. Idealerweise sollte weißes Rauschen eine Intensivität von etwas 50dB haben. Das ist leiser als die Ihre durchschnittliche Erwachsenenunterhaltung, und ungefähr die Lautstärke von jemandem, der duscht.

Heutzutage können Sie schicke Maschinen für weißes Rauschen kaufen, indessen eine jüngste Studie warnt, dass Eltern beim Gebrauch vorsichtig sein sollen. Anscheinend produzieren viele von diesen Maschinen Geräusche, die zu laut sind (um die 85dB) und das könnte zu zukünftigen Hörproblemen führen. Sie können genauso effektiv einen Radiowecker benutzen und ihn auf einen Mittelwellensender einstellen, oder Wassergeräusche auf dem Ipod abspielen.

### Sich auf Bewegung verlassen

Obwohl es verführerisch sein kann sich auf Bewegung zu verlassen, um Ihr Kind zum Einschlafen zu bringen - ihn mit nach Draußen nehmen im Auto oder im Kinderwagen - wird es ihm nicht beibringen, von sich aus einzuschlafen. Schlafexperte Marc Weissbluth verglich den durch Bewegung veranlassten Schlaf mit dem Schlaf, den ein Erwachsener in einem Flugzeug hat; Sie schlafen nicht so tief. Wenn möglich, stoppen Sie den Kinderwagen, wenn Ihr Kind darin einschläft, und nehmen Sie es aus dem Autositz sobald Sie Ihr Ziel erreicht haben. Ein Autositz ist eh kein geeigneter Ort für ein junges Baby um für längere Zeit zu schlafen. Außer natürlich Sie unternehmen zufällig eine längere Fahrt. Mein Sohn fand es fast unmöglich während des Tages zu schlafen ohne vorher bewegt zu werden, deshalb verstehe ich sehr gut, wenn das für Sie schwierig ist.

# Schritt drei: Die richtige Zeit festlegen

Einer der häufigsten Fehler, die Eltern bei der Schlafenszeit machen, ist ihre Kinder zu spät ins Bett zu schicken. Seien Sie nicht versucht zu denken, dass wenn Sie Ihr Kind später ins Bett schicken, dass es eher die Nacht durchschlafen wird. Es ist vielmehr das Gegenteil der Fall: Sie werden feststellen, dass die schrittweise Vorverlegung der Schlafenszeit helfen wird. Kinder brauchen viel Schlaf und übermüdetet Kinder schlafen nicht leicht ein, oder bleiben lange wach. Sie tendieren auch dazu, früher aufzuwachen als wenn sie zu einer angemessenen Zeit ins Bett geschickt wurden.

Im Durchschnitt schlafen Kinder heutzutage weniger als es Ihre Eltern getan haben, vielleicht weil es mehr organisierte Aktivitäten gibt und Kinder weniger Zeit draußen verbringen. Heute sind die Terminpläne der Kinder vollgepackt mit Sport und Vereinen, währenddessen es in der Vergangenheit mehr Zeit zum freien Spielen gab. Oft lassen diese organisierten Aktivitäten den täglichen Abendablauf nach hinten rücken. Eltern arbeiten auch länger als früher, und Eltern, die lange arbeiten, erlauben ihren Kindern oft länger aufzubleiben. Es ist verlockend zu denken, "Wenn ich meine Kinder nicht aufbleiben lasse, werde ich sie kaum zu sehen bekommen." Während da etwas wahres dran sein mag, und für manche Familien diese nicht die Wahl eines Lebensstil ist sondern eine Notwendigkeit ist, ist es keine Ausrede dafür Ihre Kinder spät ins Bett zu schicken. Sie brauchen ihren Schlaf und Sie werden Ihnen langfristig keinen Gefallen tun indem Sie Ausflüchte für ungesunde Angewohnheiten machen.

Wie bei so vielen Entscheidungen beim Timing, müssen Sie die Hinweise bei Ihrem Baby oder Kind erkennen. Es wird essen und trinken müssen bevor es müde wird und mit der Routine des Schlafengehens beginnt. Wenn es seine Augen reibt und quengelt, ist es wahrscheinlich schon übermüdet. Wenn Sie erst eine feste Zeit zum Schlafengehen festgelegt haben, halten Sie sich daran. Haben Sie keine Angst das Baby aufzuwecken wenn sein Nachmittagsschläfchen die Schlafenszeit beeinträchtigt. Seine größte "Wachseinpause" sollte zwischen seinem letzten Nickerchen und dem nächtlichen Schlafen sein. Sich an gute Zu-Bett-geh-Abläufe zu halten, wird Ihren Baby helfen besser zu schlafen.

# Schritt vier: Die schwierigen letzte Stunde vorm Schlafengehen

Die letzte Stunde bevor Ihr Baby schlafen geht ist entscheidend. Das ist die Stunde, um die Stimmung zum Schlafen festzulegen und Abläufe zu entwickeln, die Ihr Baby mit dem Schlafengehen in Verbindung bringt. Anfangs müssen Sie diese Stunde mit militärischer Präzision planen und sich gewissenhaft an Ihre Routine halten. Nur wenn der Ablauf gut etabliert ist und funktioniert, können Sie sich leisten, leicht davon abzuweichen, und selbst dann versuchen Sie, Abweichungen zur Ausnahme zu machen.

Es ist wichtig, Essen vom Schlafen zu trennen und dem Essen Ihres Babys Zeit zum verdauen zu geben. Auf vollem Magen zu schlafen kann Probleme wie Reflux verursachen. Die Rituale, die Babys mit Schlaf in Verbindung bringen, wie ein warmes und entspannendes Bad, und das Vorlesen eines Buches sind ebenfalls wichtig, um Zeit für einander zu haben. Vor allem dann, wenn Sie arbeiten und sich tagsüber nicht sehen. Lassen Sie das Abendessen des Babys sich nicht auf diese besondere Zeit ausweiten. Wenn Sie in Eile sind und gestresst, wird Ihr Baby das bemerken. Sie müssen selbst entspannt sein, um Entspannung beim Baby zu fördern, und die Freude ist die beste Art, das zu tun.

Es hilft, alles vor dem Schlafengehen Ihres Babys fertig zu haben, so dass Sie diese Zeit mit ihm verbinden können. Das erfordert Organisation und Vorausdenken bereits früher am Tag. Wenn Sie einen Moment Zeit haben, legen Sie das saubere Bettzeug des Babys raus, die Windel und das Badehandtuch für die Badezeit. Wenn Ihr Baby zur Kindertagesbetreuung geht, ist das die Zeit, um Anziehsachen für den nächsten Tag bereit zu legen und den Windelbeutel aufzufüllen. Diese "Dinge-am-Tag-vorher-erledigen-Philosophie" ist eine, die Ihnen gute Dienste leistet wenn Ihr Baby irgendwann zu Schule geht, weil es Panik am Morgen verhindert. Leider ist es keine Angewohnheit, von der mein Ehemann irgendwelche Anzeichen zeigt, sie in absehbarer Zeit zu übernehmen!

Ein Zu-Bett-geh-Ablauf, beginnend eine Stunde bevor das Baby ins Bett geht, könnte folgendermaßen ablaufen:

• Dimmen Sie das Licht und spielen Sie entspannte Musik. Babys werden schnell bestimmte Art von Musik, besonders Schlaflieder, mit Schlaf in Verbindung bringen.

- Verbringen Sie ein bisschen Zeit mit Ihrem Baby bei leisen Aktivitäten, wie dem Lesen eines Buches oder dem Puzzeln. In dieser Zeit sollte das Baby nicht überstimuliert werden. Schalten Sie den Fernseher aus, legen Sie Ihr iPad beiseite und gehen Sie nicht ans Telefon. Schalten Sie es wenn nötig aus. Halten Sie laute, auffällige Spielzeuge außer Sichtweite.
- Widerstehen Sie der Versuchung, aufzuräumen und Sachen zu erledigen. Verbringen Sie die Zeit mit Ihrem Baby. Ihr Ziel am Ende der Stunde ist es, das Baby hinzulegen und es zu ermutigen, von sich aus schlafen zu gehen. Wenn Sie jetzt eine schöne Zeit mit ihm verbringen, wird es sich nicht Ihrer Anwesenheit beraubt fühlen und zusätzliche Umarmungen wollen.
- Lassen Sie ihm ein warmes, entspannendes Bad ein. Gehen Sie sicher, dass die Beleuchtung in seinem Raum verdunkelt ist.
- Lesen Sie ihm Geschichten oder Bücher vor.

Mein Ehemann Carlos beschreibt unsere Zu-Bett-geh-Routine mit unserem Sohn Charlie:

Ich bin für gewöhnlich geschafft wenn ich von der Arbeit nach Hause komme, aber es gibt nichts, was ich mehr liebe als die wertvolle Zeit mit meinem Sohn. Einige im Büro müssen lange arbeiten, weshalb ich mich nicht beschwere. Ich weiß mein Glück zu schätzen, die Flexibilität zu haben, früh zu Hause zu sein. Mein

Vater war nie da als wir aufwuchsen und bevor er sich versah, waren wir Teenager. Deshalb schätze ich diese Zeit umso mehr.

Charlie liebt seine Bücher, deshalb verbringen wir normalerweise Zeit zusammen, sie zu lesen. Oder wir stellen alle seine Autos auf und spielen damit. Wir verdunkeln das Licht und spielen ein paar Schlaflieder, so dass er weiß es ist fast Schlafenszeit. Ich bade normalerweise Charlie, und Anna zieht ihm dann seinen Schlafanzug an. Dann lese ich ihm aus ein paar Büchern vor oder erfinde selbst Geschichten. Diese liebt er. Wenn ich nicht nach Hause kann, ist Anna wirklich organisiert und schafft es, aufzuräumen und den ganzen Ablauf gleichzeitig zu bewältigen! Ich richte einfach nur ein großes Chaos an, aber ich schaffe es immer, Charlie rechtzeitig fertig fürs Bett zu machen und eine schöne Zeit mit ihm zu verbringen bevor er einschläft. Ich gehe gewöhnlich zu ihm, wenn er mitten in der Nacht aufwacht.

Während Sie Ihren Schlafensgehablauf durchgehen, ist es hilfreich, Ihr Kind wissen zu lassen,welche Phase des Ablaufs als nächste kommt, so dass sie wissen, was sie erwartet. "In zehn Minuten ist es Zeit für dein Bad." "Ein Puzzle noch und dann ist Badezeit." "Zwei Minuten und kommst aus dem Bad." Auch wenn kleine Kinder nur ein beschränktes Zeitgefühl haben, sollten sie wissen, was als nächstes kommt. Selbst als Erwachsener nervt es, wenn Sie etwas beenden müssen, dass Sie genießen oder mit dem Sie gerade erst angefangen haben. Kinder finden Veränderungen normalerweise schwierig und mögen es nicht, wenn unangenehme Überraschungen auf sie zu kommen. Den Ablauf stetig zu kommentieren hilft, die Übergänge zu

bewältigen. Gewöhnen Sie sich dies an, wenn Ihr Baby jung ist, so dass Sie mit ihm sprechen.

#### Flasche vor dem Schlafengehen

Wenn sich Ihr Baby angewöhnt, vorm Schlafengehen eine Flasche zu wollen, wird es diese Flasche mit Schlaf in Verbindung bringen, und das wird sich störend auf sein Fähigkeit, selbstständig zu lernen einzuschlafen, auswirken. Wenn es erst einmal Zähne hat, führt eine Flasche beim Schlafengehen auch zu Karies. Ein guter Zeitpunkt um Ihr Baby von der Flasche zu entwöhnen ist zwischen 6 und 9 Monaten. Mit 9 Monaten wird sich Ihr Baby gut an feste Nahrung gewöhnt haben, und wenn die Essenszeiten regelmäßig sind, wird es die Flasche nicht brauchen. Wenn Ihr Baby frühreif sein sollte oder gesundheitliche Probleme hat, müssen dies mit Ihrem Arzt besprechen.

Wenn Sie die Brust geben, gehen Sie sicher, dass Sie ausreichend stillen bevor Sie Ihr Baby zum Schlafen hinlegen - aber nicht als Methode, um Ihrem Baby zu helfen, einzuschlafen. Es ist sehr viel besser wenn Ihr Baby eine Decke oder ein Kuscheltier mit Geborgenheit vor dem Schlafengehen in Verbindung bringt. Wenn Ihr Kind ein besonderes Spielzeug lieb gewonnen hat und nicht ohne es schlafen kann, gehen Sie sicher, dass Sie es auf keinen Fall verlieren. Beschützen Sie es wie die Kronjuwelen wenn Sie in den Urlaub fahren!

#### **Schnuller**

Ein Schnuller kann Ihrem Kind helfen, einzuschlafen und als Übergangslösung dienen, wenn Sie versuchen, es von der Brust zu entwöhnen. Kinder finden das Saugen beruhigend, und Schnuller können ein großer Trost für ein schreiendes Baby sein. Nicht alle Kinder finden Gefallen daran (mein Sohn z.B.), und manche Eltern lehnen ihn ab.

Wenn Sie die Brust geben, sollten Sie etwa einen Monat warten bis Ihr Muttermilchvorrat konstant ist. Sie sollten Ihr Baby von seinem Schnuller entwöhnen, wenn es zwischen 6 und 12 Monaten alt ist. Wenn Ihr Baby einen Schnuller länger benutzt, kann es seinen Zahnwuchs beeinträchtigen, vor allem wenn er zwei Jahre oder länger benutzt wird. Ein Schnuller kann auch die Sprachentwicklung stören.

Tauchen Sie einen Schnuller nie in etwas süßes wie Saft oder Honig, weil es die Sucht nach süßen Dingen und Karies fördert. Überprüfen Sie Schnuller regelmäßig auf Löcher und sterilisieren Sie sie wie Sie es bei einer Milchflasche machen würden.

# Schritt fünf: Einschlafen

Ihr endgültiges Ziel ist es dem Baby beizubringen, selbstständig einzuschlafen. Das bedeutet, dass es schläfrig, aber wach sein sollte, wenn Sie es zum Schlafen legen. Es mag verführerisch sein, aber wiegen Sie oder stillen Sie Ihr Baby nicht in den Schlaf. Es könnte Panik bekommen, wenn es irgendwann aufwacht, und Sie nicht da sind. Wenn Ihr Baby aufwacht, was ziemlich normal ist, sollte es sich

sicher fühlen, dass seine Umgebung sich nicht verändert hat. Wenn es gelernt hat, zur Schlafenszeit selbstständig einzuschlafen, wird es lernen einzuschlafen wenn es mitten in der Nacht aufwacht.

Wenn Sie einen guten Ablauf beim Schlafengehen eingeführt haben und sich daran halten, wird der "Einschlaf"-Teil das Sahnehäubchen und nicht der Beginn eines Riesenkampfes sein. Wenn Sie verbindende, gemeinsame Zeit mit Ihrem Baby vom Schlafengehen verbracht haben, wird es Sie jetzt nicht brauchen. Ihr Baby braucht Sie nicht die ganze Zeit. Offensichtlich würde es lieber mit Ihnen aufbleiben und spielen oder knuddeln! Zu Protestieren bedeutet einfach, dass Sie ein gut angepasstes Kind haben.

# Die Hauptübungen

Wählen Sie aus einer Reihe von Methoden die am Besten zu Ihnen persönlich passen.



Die Hauptübung eines Schlaftrainings ist es für Ihr Baby von selbst einzuschlafen. Es gibt eine Reihe von Methoden, aus denen Sie wählen können, die alle Beständigkeit erfordern. Wenn erst einmal eine gute Zu-Bett-geh-Routine vorhanden ist und Sie eine entspannte Umgebung zum Schlafen geschaffen haben, sind Sie bereit für die Hauptübungen. Wählen Sie die Methode, die von Ihrem Gefühl her am besten funktioniert, oder eine Kombination der Methoden.

Bevor Sie mit jeglicher Art von Schlaftraining beginnen, gibt es ein paar wichtige Faktoren zu beachten:

#### Ist Ihr Baby krank?

Es ist ratsam, Ihnen von einem Arzt oder einer Krankenschwester bestätigen zu lassen, dass bei Ihrem Baby keine physischen Leiden vorhanden sind. Leidet es zum Beispiel unter Reflux? Versuchen Sie kein Schlaftraining, wenn es die Möglichkeit gibt, dass Ihr Baby Schmerzen haben könnte oder körperliche Beschwerden erleidet.

# Ist Ihr Baby an feste Nahrung gewöhnt?

Sie müssen sichergehen, dass Ihr Baby nicht aufwacht, weil es hungrig ist. Es sollte gegessen haben bevor es ins Bett geht.

# Zahnt Ihr Baby?

Die ersten Zähne des Babys brechen für gewöhnlich mit 6 Monaten durch, aber Sie können es auch bereits schon mit 3 Monaten tun.

Verräterische Anzeichen sind rote Wangen, ein Baby, das vom Essen schlecht wird und stinkende Windeln. Warten Sie bis der Zahn gekommen ist bis Sie mit den Übungen beginnen.

### Ist Ihr Baby nass, dreckig, zu heiß oder kalt?

Überprüfen Sie, ob seine Windeln und die Kleidung sauber und trocken sind. Es kann schreien, weil es sich nicht wohl fühlt, und nicht, weil es nicht schlafen möchte.

# Sind Sie in der Lage die Übungen zu beginnen?

Sollten Sie selbst unter gesundheitlichen Problemen leiden - neben Schlafmangel - ist es am besten zu warten. Wenn Sie Medikamente nehmen oder an postnatalen Depressionen leiden, können Sie es ohne den zusätzlichen Druck tun. Unter diesen Umständen ist alles in Ordnung was Ihnen hilft, zurecht zu kommen.

# Gibt es eine relative Beständigkeit in Ihrem Leben?

Wenn Sie Besuch erwarten, bald umziehen, in den Urlaub fahren, ein weiteres Baby haben oder in eine neue Tagesbetreuung gehen, warten Sie. Ihr Baby wird sich verunsichert fühlen wenn zu viel Veränderung auf einmal geschieht. Schlaftraining erfordert Zeit und Hingabe, deshalb ist es das beste Wochen zu wählen, an denen nicht viel anderes passiert.

#### Stehen Sie und Ihr Partner sich in dieser Sache bei?

Beständigkeit von beiden Partnern ist wichtig. Wenn Sie nicht beide mit den Methoden einverstanden sind, die Sie wählen, ist es unwahrscheinlich, dass sie funktionieren; Ihr Baby wird die Spannung bemerken. Wählen Sie eine Zeit, an der Sie nicht so viel Stress bei der Arbeit haben und Sie zusammen arbeiten können. Es ist eine hochemotionale Zeit und Sie werden die Unterstützung gebrauchen. Wenn Sie alleinerziehend sind, versuchen Sie während dieser Zeit Unterstützung zu erhalten. Kann ein Freund/Freundin oder Verwandter vorbeikommen und mit den Hausarbeiten helfen? Sie mögen keinen Rat brauchen, aber einfach eine Umarmung wenn es schwer wird.

Jemima war eine nichtberufstätige Muttern Mitte dreißig. Sie hatte eine ausgefüllte und lohnende Karriere als Werbemanagerin bevor sie ihre Tochter hatte, und nun, da sie eine Mutter geworden war, wollte sie ihre gesamten Zeit dazu widmen, ihre Familie großzuziehen. Ihre kleine Tochter Emma schlief sehr schlecht und Jemima sorgte und ärgerte sich, ob sie Emmas Schlaftraining richtig machte.

Manche der anderen jüngeren Mütter, die Jemima kannte, schienen einfach gut klar zu kommen, aber sie war nicht so. Viele von ihnen hatten es mit kontrolliertem Schreien ausprobiert, weil sie, wie sie sagten, keine Zeit für die zeitaufwendigeren Methoden hätten. "Sonst hast du kein Leben," sagten sie zu ihr. Aber was Jemima anging, war ihr Baby ihr Leben und sie wollte einen kindzentrierten Ansatz. Sie machte sich so viel Sorgen alles richtig zu

machen, dass sie manchmal ihre Instinkte vergaß.

Jemimas Ehemann Bob hatte andere Ideen. Er hatte einen stressigen Job und wollte eine rasche Lösung. Was ihn anging, musste er morgens zur Arbeit gehen, weswegen er keine Zeit für ein zweimonatiges Babyschlafprojekt hatte. Jemima entwickelte einen Plan mit einer Recherche über Babyschlaf im Internet, aber teilte ihre Pläne nicht mit ihrem skeptischen Ehemann. Es kam letztendlich in Gegenart der höchst unruhigen Emma mitten in der Nacht zu einem Streit darüber für was sie sich entscheiden sollten.

Emma bemerkte die Spannung zwischen ihren Eltern, und anstatt dass die Dinge besser wurden, wurden sie schlechter. "Ich habe dir ja gesagt, dass dein Vorhaben nicht funktioniert," sagte Bob wenig hilfreich. Er entschuldigte sich erst, als Bobs Mutter vorbeikam, um sie zu besuchen und sah, was passiert war. Sie sah an diesem Tag nach Emma, so dass Bob und Jemima ausgehen konnten. Sie kehrten nach der dringend benötigten gemeinsam Zeit für sich allein nach Haus zurück und entwickelten zusammen ein Vorgehen.

Gehen sie sicher, dass das Schlaftraining Gemeinschaftsarbeit ist. Wenn Sie die Checkliste oben durchgegangen sind und bereits eine gute Schlaftroutine haben, sind Sie bereit, zu beginnen. Schlaftraining erfordert Zeit und Energie. Sie müssen vielleicht Ihr Tagesprogramm für die nächsten Wochen aufräumen, Einladungen absagen und es als Vollzeitjob ansehen, wenn Sie es schaffen wollen. Was auch immer die Opfer auf kurzer Hinsicht seien werden: auf lange Sicht lohnt es sich

für Sie.

Meine eigene persönliche Erfahrung und die Erfahrung mit den hunderten von Familien, mit denen ich gearbeitet habe, haben mir gezeigt, dass die Schlaftrainingmethoden, die in diesem Buch vorgestellt werden, die besten sind. Natürlich werden Sie auch eigene gute Ideen haben, wie Sie eine gute Schlafroutine aufbauen können. Viele Leute entwickeln ihre eigenen Methoden oder finden, dass der gesunde Menschenverstand ihnen dabei hilft. Die Leute haben auch verschiedene Vorstellungen darüber, was vertretbar ist. Eine Familie, die ein Kind hat, das zweimal die Nacht aufwacht, kann mit ihrer Weisheit am Ende sein. Währenddessen eine andere keine Probleme damit haben kann, dass ihr Baby vier oder fünf mal aufwacht, oder optimistisch sein kann, dass die Situation sich mit der Zeit verbessert.

Wie auch immer Ihre Ansichten sein mögen: Über Methoden zu lesen, die bei anderen funktioniert haben und diese an Ihre eigenen speziellen Umstände anzupassen, wird Sie selbstbewusster machen und Ihr Schlaftraining erfolgreicher. Ich habe bisher noch keine Familie getroffen, die nicht im Nachhinein etwas anders gemacht hätte.

Sie wissen, ob Schlaf ein Problem in Ihrer Familie verursacht; wenn ja, gibt es eine Reihe von Methoden zur Hilfe, aus denen man wählen kann. Diejenige, die Sie wählen, hängt von Ihrem Kind und Ihrer Familie ab. Der Schlüssel ist es, an Ihre Methoden zu glauben und ihnen die Möglichkeit zu geben, zu funktionieren. Keiner kann mit Gewissheit sagen, wie lange ein Schlaftraining dauern wird. Es hängt von Ihrem Baby ab und der Methode, die Sie wählen. Manche Methoden begin-

nen nach 2-3 Nächten bis einer Woche zu wirken. Andere dauern viel länger.

Beständigkeit ist für den Erfolg des Schlaftrainings entscheidend. Forschungen haben ergeben, dass fast jedes Vorgehen am Ende erfolgreich ist wenn man beständig bleibt. Wenn Leute sagen, dass eine spezielle Methode bei ihnen nicht funktioniert hat, haben sie ihr oft unzureichend Zeit gegeben um zu funktionieren, nicht daran geglaubt oder kleine Verbesserungen einfach nicht wahrgenommen. Wenn Sie das Gefühl haben, dass eine bestimmte Methode nach ein paar Wochen bei Ihnen nicht funktioniert, aus welchem Grund auch immer, machen Sie eine Pause und kommen Sie darauf zurück, oder versuchen Sie eine andere. Wenn Sie ältere Kinder haben: was bei einem Kind geklappt hat, mag bei dem Geschwisterteil nicht funktionieren. Verschiedene Methoden könne bei bestimmten Altersstufen geeignet sein. Das nächste Kapitel beschreibt eine Reihe von erprobten Schlaftrainingmethoden. Es liegt an Ihnen, die auszuwählen, die am besten für Sie funktioniert.

# Verschiedene Schlaftrainingmethoden

#### 1. Kontrolliertes Weinen

Beim "Kontrollierten Weinen", einer Schlaftrainingmethode, werden Babys manchmal für kurze Intervalle zum Weinen allen gelassen und dann umsorgt. Weinen ist nicht das Ziel dieser Methodik, sondern Ihr Baby zum Schlafen zu bringen. Andere Namen für diese Methode sind "Prüfen-und-Trösten," "Gestufte Abschwächung" oder die "Fer-

ber-Methode". Richard Ferber ist der Hauptvertreter des "Kontrollierten Weinens", aber keinesfalls der einzige.

Richard Ferber ist ein amerikanischer Kinderarzt, der das Zentrum für Schlafstörungen bei Kindern im Kinderkrankenhaus von Boston gegründet hat. Seine "Kontrolliertes Weinen"-Methode wurde in den 1980er Jahren bekannt. Das Ziel dieser Methode ist es Ihrem Baby beizubringen, das Liegen in der Krippe mit dem Einschlafen in Verbindung zu bringen, und ihm beizubringen, sich selbst zu beruhigen wenn es wach wird. Diese Methode beinhaltet Ihr Baby beim Weinen für kurze Intervalle alleine zu lassen, und wenn es dann aufwacht, zu ihm zurückzugehen, um es zu beruhigen. Sie erhöhen dann schrittweise die Länge der Intervalle bis Sie es beruhigen. Die Methode kann folgendermaßen angewandt werden:

- Folgen Sie Ihrem normalen Zu-Bett-geh-Ablauf und legen Sie Ihr Baby dann in die Krippe. Idealerweise sollte es schläfrig sein, aber nicht vollständig schlafen. Verlassen Sie dann den Raum.
- Falls Ihr Baby schreit, kehren Sie zu ihm zurück und versichern Sie ihm Ihre Anwesenheit, indem Sie seinen Rücken streicheln. Aber heben Sie es nicht hoch und vermeiden Sie Augenkontakt, da dies den Wachheitszustand fördert. Schalten Sie nicht das Licht an. Wenn Ihr Baby ruhig ist, verlassen Sie den Raum, aber warten Sie nicht bis es einschläft. Denken Sie daran, dass Sie ihm beibringen, von alleine einzuschlafen.

- Wenn Ihr Baby das nächste Mal schreit, gehen Sie zu ihm zurück und wiederholen Sie den vorherigen Vorgang. Aber dieses Mal warten Sie doppelt so lange bis Sie es trösten. Wenn Sie z.B. beim letzten Mal zwei Minuten gewartet haben bis Sie wieder hineingegangen sind, warten Sie nun vier Minuten. Das Ziel ist es, Ihrem Baby zu versichern, dass Sie da sind, ihm aber auch beizubringen, dass Sie es nicht knuddeln werden und ihm jedes Mal beim Einschlafen helfen wenn es weint. Es muss lernen, das von sich aus zu tun.
- Es mag zunächst eine lange Zeit dauern, bis Ihr Baby von selbst einschläft, vor allem wenn es daran gewöhnt ist, in Ihren Armen einzuschlafen bevor es in seine Krippe gesetzt wird. Bleiben Sie dran. Irgendwann wird es einschlafen.
- Wenn Ihr Baby zu welchem Zeitpunkt auch immer wieder aufwacht, benutzen Sie die selbe Technik. Es ist verführerisch, um 3 Uhr morgens nachzugeben, wenn sich der Schlafmangel bemerkbar macht; aber bleiben Sie beständig. Widerstehen Sie dem Versuch, es hochzuheben

Nach ein paar Tagen sollten Sie eine allmähliche Verbesserung bemerken, wenn nicht gar sofort. Sie versuchen ein Verhaltensmuster zu brechen, und jede kleine Veränderung ist ein Fortschritt. Denken Sie daran, dass die Situation schlechter werden kann bevor sie besser wird. Ihr Baby könnte sich zur Wehr setzen und Weinen ist seine Form des Protestes. Es wird davon überzeugt sein, dass wenn es weiterhin schreit, Sie irgendwann nachgeben, es hochnehmen und ihm helfen zu schlafen. Diese Technik wird bei Ihnen funktionieren wenn Sie bestän-

dig sind und nicht aufgeben.

"Kontrolliertes Schreien" wird für Sie emotional sehr schwierig sein. Sie werden sich wahrscheinlich erschöpft fühlen und ein paar Tränen vergießen. Wir sind darauf programmiert, auf unsere Babys einzugehen, wenn sie weinen. Auf diese Weise vermitteln sie uns, dass sie etwas brauchen. Als Mütter reagieren wir besonders sensibel auf die Bedürfnisse unserer Babys und empfinden es als wahre Tortur, unsere Babys selbst für eine Minute zum Weinen alleine zu lassen. Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass Sie Ihr Baby nicht verstoßen oder es für immer zum Weinen alleine lassen - was in der Tat grausam ist. Sie bringen ihm bei, von sich aus einzuschlafen, und dass etwas Neues zu lernen, schwierig ist.

Es ist wichtig zu lernen zwischen verschiedenen Arten von Weinen zu unterscheiden. Gehen Sie immer auf ein Baby ein, das vor Schmerzen weint. Sie werden sich allmählich an verschiedene Arten von Weinen gewöhnen, und Ihr Instinkt wird Ihnen sagen, wenn etwas nicht stimmt. Ein "Protest"-Weinen ist oft wütend und bestimmt. Es kann sich um ein Weinen-Pause-Weinen-Muster handeln, weil Babys warten und auf eine Antwort von Ihnen horchen. Wenn es keine unmittelbare Antwort gibt, kann es wütend werden und noch lauter weinen. Irgendwann wird es sich beruhigen.

Kritiker der "Kontrolliertes Weinen"-Technik argumentieren, dass Sie ein Baby nicht mal eine Minute beim Schreien alleine lassen sollen. Sie wenden ein, dass es unbemerkte emotionale Folgen haben kann, die das Sicherheitsgefühl des Babys beeinflussen können. Die meisten Kontroversen um diese Methode gibt es jedoch vor allem, weil sie missverstanden wird. Es ist keine "sich ausweinen"-Methode. Ferber ist der Meinung, dass das weinen lassen von Babys für längere Zeiträume, ohne auf ihre Bedürfnisse einzugehen, grausam ist, und er stellt seine Postion im Vorwort seine Buches "Solve your Child's Sleep Problems" dar.

"Ein Kind einfach in einer Krippe für längere Zeiträume alleine zum Weinen zu lassen bis es einschläft, egal wie lange es dauert, ist nicht der Ansatz, dem ich zustimme. Vielmehr sind viele der Ansätze, die ich empfehle im Besonderen dafür entwickelt, um unnötiges Weinen zu vermeiden. Viele der Schlafprobleme, die in diesem Buch diskutiert werden, können ohne viel Weinen behoben werden, oder, wenn das Kind nachts bereit schreit, indem man es deutlich reduziert. In dem einen Fall, in dem Weinen nötig sein kann - wenn ungewünschte Verhaltensweisen oder Angewohnheiten geändert werden müssen - kann Weinen auf ein Minimum beschränkt werden."

Die anfängliche Version von Ferbers Buch war strenger als spätere Ausgaben, die eine etwas wärmere Sprache benutzen. Auch wenn seine Methoden nicht für jeden etwas sein mögen, können Sie angepasst werden, um sie weniger streng zu gestalten. Ein etwas langsamerer Ansatz wäre z.B., die Technik des "Kontrollieren Weinens" für zwei Wochen zu benutzen anstatt für eine Woche, wie Ferber es vorschlägt. Wie er selbst hinweist, "Das richtige zu tun ist das, was immer Sie machen wollen, was immer Sie am angenehmsten empfinden, so lange es funktioniert."

#### Annikas Geschichte:

Unser Ärztin empfahl uns das kontrollierte Weinen für unseren Sohn Ajay, weil er nicht wusste, wie er selbst einschlafen konnte und es lernen musste. Sie sagte, dass wir ihm keinen Gefallen damit tun würden wenn wir ihm "erlaubten", nachts aufzuwachen. Aja wachte jede Nacht gegen 23.30 Uhr, 2:30 Uhr und 4.30 Uhr auf. Es hat eine Weile gedauert - genauer gesagt Monate - bevor ich mich überwinden konnte, es zu versuchen, weil es immer einen Anlass für Beschwerden gab - das monatlich Zahnen, Ohrinfektionen und Impfempfindlichkeit (was wir später herausfanden). Wir probierten es mit einem Schnuller, aber das funktionierte auch nicht.

Als irgendwann alle gesundheitlichen Probleme hinter uns gebracht hatten, führten wir die Übung des kontrollierten Weinens durch. Ajay war zu diesem Zeitpunkt schon ziemlich alt, etwa 16 Monate. Es war schwer. Wir mussten ihn für 20 Minuten weinen lassen. Sowohl Nikhil als auch ich hockten mit der Uhr unter der Decke. Jede Minute schien wie eine Stunde zu dauern. Irgendwann wurde Aja müde und legte sich schlafen. Er wachte dann um 2.30 Uhr wieder auf, aber wir konnten es nicht aushalten und gaben auf. Dann wachte er um 4.30 Uhr auf. Den nächsten Tag versuchten wir es wieder bei seinem Aufwachen um 23.30 Uhr. Dieses Mal weinte er weniger, legte sich hin und schlief wieder. Er wachte um 2.30 Uhr und um 4.30 Uhr auf. Die nächste Nacht

war es genauso, aber das Weinen reduzierte sich auf ein paar Minuten. Wir fingen an zu bemerken, dass es funktionierte. Um 2.30 Uhr störte er uns nicht, und um 4.30 Uhr war ein bisschen ruhelos, aber jammerte nicht viel.

Am nächsten Tag war es ruhig. Ich wachte wiederholt auf, um zu prüfen, ob alles in Ordnung war. Danach schlief Ajay die ganze Nacht durch - so dauerte es etwa vier Tage. Er war glücklicher. Tatsächlich wurde er so gut was das Schlafen angeht, dass wir ihn nachts während seines Töpfchentraining aufwecken mussten - aber das ist eine andere Geschichte!!

### Der-verschwundene-Stuhl oder Allmählicher-Rückzug-Methode

Diese Technik bring Ihrem Baby ebenfalls bei sich selbst zu beruhigen, aber es ist ein schonenderer Ansatz als die Herangehensweise des "kontrollierten Weinens". Wie bei allen Methoden, müssen Sie noch einmal die Checkliste überprüfen (Baby ist trocken, gefüttert, nicht krank…) und ob eine gute Zu-Bett-geh-Routine vorhanden ist. Die wichtigsten Techniken sind die folgenden:

- Plazieren Sie einen Stuhl oder ein Kissen in der Nähe der Krippe Ihres Babys und legen Sie es für die Nacht hin. Es sollte schläfrig, aber nicht eingeschlafen sein.
- Setzen Sie sich auf den Stuhl. Wenn Ihr Baby schreit, reiben Sie sanft seinen Rücken, aber nehmen Sie keinen Augenkontakt auf oder heben Sie es hoch.

- Sobald Ihr Baby wieder ruhig ist, bewegen Sie den Stuhl oder das Kissen etwas weiter von der Krippe weg. Wenn es das nächste Mal aufwacht und weint, wiederholen Sie den vorherigen Schritt.
- Bewegen Sie Ihren Stuhl oder Ihr Kissen schrittweise weiter und weiter von der Krippe weg, zwischendurch beruhigen Sie Ihr Baby. Irgendwann werden Sie außerhalb des Zimmers sein.

Diese Technik braucht Zeit, deshalb könnten Sie etwas zu lesen gebrauchen und eine extra Decke falls es kalt sein sollte. Eine andere Variante dieser Technik ist es, Ihren Stuhl oder Ihr Kissen die ganze Nacht am selben Platz zu lassen bis Ihr Baby ruhig ist. Rücken Sie den Stuhl oder das Kissen jede Nacht weiter von der Krippe des Babys weg. Auch diese Technik benötigt Zeit, deshalb seien Sie geduldig.

Jo beschreibt ihre Erfahrung mit dieser Methode:

Die Allmählicher-Rückzug-Methode funktionierte bei meiner Tochter super. Ich war wie ihre Sicherheitsdecke, und wenn man diese auf einmal weggenommen hätte, wäre es zu stressig für sie gewesen. Wir probierten diese Methode nachdem die des kontrollierten Weinens nicht funktioniert hatte. Die erste Nacht bin ich den gewöhnlichen Ablauf durchgegangen: ich sagte Gute Nacht und legte sie hin. Ich saß am Ende des Bettes ohne mit ihr zu reden oder sie anzuschauen bis sie einschlief.

Die nächste Nacht saß ich auf dem Boden und bewegte mich jede Nacht etwas näher zur Tür. Sie hatte keine Probleme damit bis ich aus der Tür heraus war. Sie war an diesem Punkt wirklich erschrocken, so dass ich mehrere Mal hineinging und es nochmal versuchte. Dann erzählte ich ihr, dass ich vor der Tür sei und schloss sie. Danach war es für sie in Ordnung und sie schlief für allein.

#### **Geplantes Aufwachen**

Die Geplantes-Aufwachen-Methode ist gut wenn Sie ein Kind haben, das ungefähr zu selben Zeit jede Nacht aufwacht. Bei dieser Methode müssen Sie die Aufwachzeit Ihres Babys etwa eine Woche dokumentieren bis Sie ein Muster erkennen. Mit diesem entstehenden Muster wecken Sie Ihr Baby, 15 Minuten bevor es normalerweise aufwachen würde, auf. Dann beruhigen Sie es bis es schläfrig ist und legen es wieder schlafen. Wenn es z.B. normalerweise um 3 Uhr aufwachen würde, wecken Sie es um 2.45 Uhr auf. Erweitern Sie die Aufweckzeit nach einer Woche um 15 Minuten. Die Idee dahinter ist, dass das "ungeplante" Aufwecken allmählich aufhört. Anstatt dass Sie es selbst aufwecken, "wartet" Ihr Baby auf Sie. Dann können Sie das "geplante" Aufwecken langsam ausgliedern, und Ihr Baby wird lernen, die Nacht durchzuschlafen.

Diese Methode ist schwer in die Tat umzusetzen, weil Babys meist unregelmäßig aufwachen. Es ist zudem schwer sich selbst zu überzeugen, dass das Aufwecken eines Babys das richtige ist! Nicht alle Experten stimmen darin überein, dass es das richtige ist. Wenn das Aufwachen Ihres Babys jedoch regelmäßig ist, könnte es die passende Methode für Sie sein.

#### Susan teilt ihre Erfahrung mit dem Geplanten Aufwachen:

Wir haben diese Methode bei meinem Sohn ausprobiert als er 13 Monate alt war, weil er jede Nacht um Mitternacht und 3:00 Uhr aufwachte, fast wie ein Uhrwerk zu immer der gleichen Zeit jede Nacht. Er schien Albträume zu haben, und wir lasen, wenn sie etwa zur selben Zeit aufkämen, würde diese Methode helfen, sie los zu werden. Es schien zunächst kontraintuitiv, aber wir entschieden es damit zu versuchen, ihn 15 Minuten bevor er normalerweise aufwachte, aufzuwecken. Wir nahmen ihn hoch, weckten ihn auf bis er schläfrig war und knuddelten ihn dann ein bisschen bevor wir ihn wieder zurücklegten. Das erste Mal wachte er ganz auf und wurde wirklich böse, aber wir waren danach sanfter und das schien den Zweck zu erfüllen. Wodurch er die Nächte durchschläft.

# Schlafrhythmen stärken - Marc Weissbluth, Arzt

Die Methode der Schlafrythmenstärkung wird von Dr. Marc Weissbluth vertreten, Autor von "Gesunder Schlaf, Glückliches Kind" [Originaltitel: Healthy Sleep Habits, Happy Child]. Weissbluth glaubt, dass Sie niemals ein schlafendes Kind wecken sollten, selbst wenn es für längere Zeiträume während des Tages schläft. Die Schlüsselidee hinter Weissbluths Herangehensweise ist es, Ihr Baby nie übermüden zu lassen. Stattdessen müssen Sie die Zeit des Wachseins kurz gestalten und voraussehen wenn Ihr Baby müde wird indem Sie seine Hinweise lesen. Er beschreibt seinen natürlichen Ansatz als "eine Art Surfen -

Sie müssen die Schläfrigkeitswelle erreichen wenn sie beginnt zum Vorschein zu kommen, bevor sie sich in einem übermüdeten Zustand zerschlägt."

Das ist eine vernünftige Methode, obwohl es in der Praxis schwer vorauszusagen ist, wann Ihr Baby müde wird und es davon abzuhalten, müde zu werden. Es ist zudem eine zeitaufwendige Methode.

# Die Keine-Tränen-Methode - William Sears, Tracey Hoggs und Elizabeth Pantley

Keine-Tränen-Methoden sind viel sanftere Schlaftrainingmethoden, aber dauern in der Regel länger. Sie sind dann großartig, wenn Sie die Vorstellung nicht mögen, Ihr Baby beim Weinen alleine zu lassen, selbst für kurze Zeit. Drei der bekanntesten Experten zugunsten der Keine-Tränen-Methoden sind der Kinderarzt William Sears, die ausgebildete Krankenschwester Tracey Hoggs und die Elternpädagogin Elizabeth Pantley.

William Sears prägte den Ausdruck "Attachment Parenting" [bindungsorientierte Elternschaft], eine Philosophie, die beinhaltet, dass man die ganze Zeit emotional und körperlich nah bei seinem Kind bleibt. Er förderte das gemeinsame Schlafen, Wiegen und Stillen, um Ihr Baby zum Schlafen zu bringen. Das sollte positive Schlafassoziationen hervorrufen, mit der Begründung, dass dies ein kindzentrieterter Ansatz sei.

### Die Hochheben/Hinlegen-Methode

Die britische Krankenschwester Tracey Hogg stimmt mit Sears überein, positive Schlafassoziationen zu schaffen, aber widerspricht seinen Techniken. Hogg, die den Spitznamen "Der Babyflüsterer" trägt - wegen Ihres Talents Kinder zu beruhigen und zu ihnen eine Beziehung aufzubauen - ist nicht der Meinung, sich auf "Pfeiler" zu verlassen, wie das Füttern oder Wiegen Ihres Babys damit es schläft. Sie glaubt, dass es wichtig sei, ein Baby nicht abhängig von Stützen für das Schlafen zu machen, wenn das Ziel ist, dass es lernt ohne eine einzuschlafen.

Hogg fasst die folgenden Werkzeuge zusammen, die helfen, dass ein Baby die Nacht durchschläft:

- Ein hochstrukturierter E.A.S.Y.-Ablauf, bei dem es darum geht die Hinweise Ihres Babys zu lesen, um ein vorhersehbares tägliches Muster aufzubauen. "E" steht für Essen, "A" steht für Aktivität, "S" steht für Schlafen und "Y" [Yourself] ist die Zeit, die Sie sich für sich selbst nehmen.
- Hogg unterscheidet zwischen einem Ablauf und einem Zeitplan. Ein Zeitplan beinhaltet feste Zeiten und sie glaubt, dass man von einem Baby nicht erwarten kann, nach einem festen Zeitplan zu funktionieren. Ihr E.A.S.Y-Ablauf konzentriert sich auf Regelmäßigkeit und dem Erledigen von Dingen in der richtigen Reihenfolge.

- Sie folgen Ihrem entspannten Ablauf und legen Ihr Baby in die Krippe während es noch wach ist. Wenn es sich beruhigt hat, verlassen Sie den Raum. Wenn es anfängt zu weinen, folgen Sie dem "Stoppen-Warten-Zuhören"-Ansatz.
- Wenn Ihr Baby sehr aufgeregt wird, benutzen Sie die Hochheben/ Hinlegen-Methode, um ihm zu helfen zu schlafen. Sie heben es so oft hoch und legen es hin, wie nötig ist, um es zu beruhigen. Legen Sie es hin, wenn es schläfrig ist, bis es schließlich einschläft.
- Hogg empfiehlt diese Methode wenn Ihr Baby 4-8 Monaten alt ist. Danach heben Sie Ihr Kind nicht hoch, sondern drücken es sanft zurück in seine Krippe wenn es sich aufsetzt.

Hoggs Methode ist extrem sanft und konzentriert sich darauf, Eltern beizubringen, die Bedürfnisse ihres eigenes Kindes kennenzulernen. Jedoch ist es auch eine körperlich herausfordernde Methode, die am Anfang langes nächtliches Aufbleiben erfordert und häufiges Hocheben. Auch wenn es auf Dauer eine schwere Vorgehensweise ist, könnte es die richtige Methode für Sie sein, wenn Sie nach einem vor allem kindorientierten Ansatz suchen und Zeit und Energie haben.

Maria teilt ihre Erfahrung mit der Hochheben/Hinlegen-Methode:

Die Hochheben/Hinlegen-Methode funktionierte bei uns, aber es erforderte sicherlich sehr viel Geduld. Mein Sohn fing an zu weinen sobald wir ihn in seine Krippe legten, und es fühlte sich für uns einfach richtig an, ihn zu beruhigen und zu beschwichtigen als ihn alleine beim Weinen zu lassen. Die erste Nacht hob ich ihn 53 Mal hoch und legte ihn hin. Ja, 53 Mal, kein Scherz! Das weiß ich, weil ich einen von diesen Handzählern von der Arbeit hatte. Er weinte, sobald ich ihn hinlegte, aber wir blieben dran. Wenn er weinte, hoben wir ihn hoch und beruhigten ihn, indem wir ihm über den Rücken streichelten; beruhigen/streicheln, wie Tracey es beschreibt. Wir küssten ihn auf die Stirn, sagten ihm, dass wir ihn lieb hätten und legten ihn wieder zurück. Irgendwann kam ihm in den Sinn, dass Krippenzeit Schlafenszeit bedeutete. In der zweiten Nacht hoben wir ihn 37 mal hoch und in der dritten Nacht 19 mal. Eine Woche später legte er sich das erste Mal wie durch Zauberhand hin! Es war die schlimmste Woche meines Lebens, aber es zahlte sich am Ende aus.

# "Die Nicht-Weinen-Schlaflösung" - Elizabeth Pantley

Der Kernpunkt von Pantleys Methode - wie bei vielen guten Schlaftrainingmethoden - ist es, einen guten, funktionierendem Zu-Bett-geh-Ablauf zu schaffen, der bei Ihnen funktioniert. Das an sich wird das Signal für Ihr Kind, schlafen zu gehen. Pantley ist fest davon überzeugt, dass das, was bei Ihrem Kind funktioniert, eine sehr individuelles Sache sein wird wie der nicht berufstätige Vater Jonathan erklärt:

"Unsere drei Kinder lieben einfach ihre Badezeit und sie verwandelt sich normalweise in ein riesiges Planschfest bei dem alles komplett nass wird, inklusive mir. Die drei gehen zusammen in die Badewanne und das Badezimmer sieht danach aus, als

hätte dort ein Tsunami gewütet. Meine Frau flippt für gewöhnlich aus, wenn sie nach Hause kommt! Das ganze Geschrei ist kein guter Weg, um die Kinder vorm Schlafengehen zu beruhigen, so dass wir normalerweise morgens oder vorm Abendessen baden, oder einfach ein frühes Abendessen einnehmen."

Pantley ist selbst eine Mutter von vier Kindern, und Ihr forschungsbasierte "gemäßigte" Methode liegt irgendwo zwischen kontrolliertem Weinen und Vollzeitstilen. Wie viele Eltern konnte sie es nicht ertragen, ihr Baby beim Weinen allein zu lassen. Pantley ist ein großer Befürworter ergänzender detaillierter Nickerchen- und Nachtprotokolle, um ein besseres Bild der Schlafgewohnheiten Ihres Babys zu bekommen. Das hilft Ihnen, sich auf Problembereiche zu konzentrieren und Verbesserungen auszumachen wenn Sie erst einmal das Schlaftraining begonnen haben.

# Meine Erfahrung mit Pantleys Methode:

Wir probierten es mit dem kontrollierte Weinen, aber es funktionierte bei uns nicht. Mein Sohn hatte einen eisernen Willen und wollte davon nichts wissen. Ich suchte nach einem kindzentrierteren Ansatz und wir entschieden uns schließlich für Elizabeth Pantleys "Nicht-Weinen-Schlaflösung." Es dauerte Weile, aber langsam fing es an zu wirken. Wir verschoben alle sozialen Verpflichtungen für einen Monat - nichts sollte uns bei unsere "Bring Charlie zum schlafen"-Projekt stören. Wir führten Aufzeichnungen über jedes Detail vom Schlafrhythmus meines Sohnes, vor und nach der Übung. Auch wenn es zu dieser Zeit etwas über-

trieben schien, waren es die Aufzeichnungen, die uns retteten. Wir begannen kleine, allmähliche Verbesserungen zu bemerken, die wir leicht hätten übersehen können. Unser Sohn wachte nur noch 13 mal die Nacht auf statt 14 mal. Das scheint keine große Verbesserung zu sein, aber war doch eine Verbesserung, etwas, an das man festhalten konnte. Irgendwann zahlte sich unsere Ausdauer aus.

Ein anderer wichtiger Aspekt von Pantleys Methode ist es, einen individuellen Plan zu erstellen, welcher ausführlich Ihren Zu-Bett-geh-Ablauf beschreibt, und was genau Sie machen, wenn Ihr Kind mitten in der Nacht aufwacht.

Der individuelle Plan war für uns hilfreich, weil es das Schlaftraining "offizieller" machte und es für uns leichter, sich daran zu halten. Es war keine Lösung von heute auf morgen und erforderte viel Geduld. Wir bekamen am Anfang nicht viel Schlaf, aber wenn, dann waren die Effekte dauerhaft. Ja, es gab viele Tabellen, die man ausfüllen musste, aber das war mir egal.

Wir erstellten ein "Schlafbuch" mit meinem Sohn als er älter war, wie Pantley es vorschlägt, und er liebte es. Wir fügten einfach überall Fotos von ihm hinzu wie er als Neugeborener schläft, und dann Bilder von ihm wie er in der Krippe schläft als er älter wurde. Wir fotografierten den Zu-Bett-geh-Ablauf vom Abendessen und dem leisen Spielen bis zum Baden und zum Geschichtenvorlesen. Mein Sohn ist jetzt vier und liebt das Buch noch immer. Er sagt Dinge wie, "Als ich ein Baby war wollte ich nicht allein

einschlafen. Ich wollte, dass Papa neben mir sitzt, aber jetzt bin ich ein großer Junge und weiß, wie ich allein einschlafen kann."

# Der Behutsames-Entfernen-Plan - Wenn das Baby nachts regelmäßig gestillt/gefüttert wird

Ihr Baby kann eine starke Verbindung zwischen Stillen, dem nächtlichen Füttern und dem Schlafen entwickelt haben. Wie Pantley sagt, ist das an sich kein Problem, da es sich um eine positive Verbindung handelt. Das Problem ist unser hektisches Leben. Ich fand es hilfreich meinen Sohn anfangs nicht an der Brust einschlafen zu lassen. Pantley nennt Methoden, um Ihr Baby allmählich von der Brust oder Flasche zu entwöhnen, vor allem nachts. Das funktioniert besonders gut bei Müttern, die mit der Brust stillen. Pantley nennt es den "Behutsames-Entfernen-Plan".

Bei dieser Methode füttern Sie Ihr Baby wenn es nach der Brust/ Flasche verlangt. Wenn das Saugen anfängt langsamer zu werden und das Baby sich entspannt, entfernen Sie Ihr Brustwarze mit Ihrem kleinen Finger statt Ihrem Baby zu erlauben an Ihrem Körper einzuschlafen! Wenn es sich beschwert und wieder nach der Brust/Flasche verlangt, wiederholen Sie den Vorgang. Sie müssen eventuelle bis zu 60 Sekunden zwischen dem Entfernen warten, abhängig von Ihrem Baby. Nach ein paar Tagen sollte das entfernen leichter sein und das Aufwachen weniger häufig. Die Methode kann auch benutzt werden, um Ihr Baby vom Schnuller zu entwöhnen.

#### Pro und Kontra der Verschiedenen Methoden

Denken Sie daran, dass es bei jeder Schlaftrainingmethode, die Sie wählen, Pro und Kontra gibt. Im Allgemeinen ist die Methode umso weniger kindzentriert, je schneller Sie Ergebnisse sehen wollen, auch wenn das nicht immer der Fall ist. Vieles wird von Ihrem Kind abhängen. Eltern neigen dazu zu berichten, dass die "kontrolliertes Weinen"-Methode schneller funktioniert, aber sie fühlen sich während des Ablaufes schuldig und gestresst. Die "Allmählicher Rückzug" und die Hochheben/Hinlegen-Methoden funktionieren gut bei Kindern, die jede Nacht zur ungefähr selben Zeit aufwachen. Aber manche Experten bezweifeln ob es klug ist, ein aufzuwecken, das bereits schläft. Pantleys Nicht-Schreien-Methode ist die am meisten auf das Kind fokussierte, aber beansprucht Zeit und nicht jeder hat die Geduld, detaillierte Aufzeichnungen zu machen.

Es gibt keine schnell Lösung: Schlaftraining benötigt Zeit und Energie. Eine gesunde Zu-Bett-geh-Routine aufzubauen und eine Umgebung zum Schlafen zu schaffen, ist der Schlüssel zum Erfolg jeder Methode, die Sie wählen. Welche Methode Sie auch immer wählen, wichtig ist es, beständig und beharrlich zu sein.



Es ist leicht zu glauben, dass wenn Sie einmal auf der Erfolgsspur zum Lösen der Schlafprobleme sind, dass Sie sie endgültig gelöst haben. Aber in Wahrheit gibt es immer Rückschläge. Sie können einen guten Ablauf aufgebaut haben, um dann herauszufinden, dass Ihr Baby anfängt zu zahnen. Dann fühlen Sie sich, als wäre all Ihre harte Arbeit umsonst gewesen. Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass Rückschläge normal sind, und obwohl Sie sich fühlen als würden Sie erneut anfangen, müssen Sie nicht zu Schritt eins zurück wenn Sie bei Ihrem Ablauf beständig sind und die Dinge nicht schleifen lassen.

## Reflux

Reflux ist bei jungen Babys verbreitet. Medizinisch ist es bekannt als gastroösophagealer Reflux (GÖR). Dabei kommt der Mageninhalt wieder zurück die Speiseröhre hoch. Manche Babys spucken ihre Nahrung aus. Manche haben "lautlosen Reflux", bei dem sie unangenehme Symptome haben aber kein Essen ausspucken. Reflux ist bei Babys verbreitet, weil sie einen unausgereiften Verdauungstrakt haben. Das Problem löst sich für gewöhnlich ohne Medikamente mit 12-18 Monaten, aber in akuten Fällen, in denen Babys Gewicht verlieren und nicht genug Nährstoffe erhalten, können Medikamente von Nöten sein. Es ist wichtig, dass Sie jegliche Bedenken mit Ihrem Arzt besprechen.

Ein bisschen Essen auszuspucken ist normal und nichts, über das man sich Sorgen machen muss. Die folgenden Tipps helfen bei Reflux:

• Lassen Sie Ihr Baby während des Essens öfter aufstoßen.

- Versuchen Sie Ihr Baby nicht zu überfüttern. Es ist besser, wenig und oft zu füttern.
- Wenn Sie mit der Flasche stillen, stellen Sie sicher, dass das Loch im Sauger der Flasche nicht zu groß ist.
  - Halten Sie Ihr Baby nach dem Füttern für eine Weile aufrecht.

Wenn Ihr Baby häufig erbricht oder Schmerzen zu haben scheint, sollte Sie den Arzt aufsuchen. Babys mit stärkerem Reflux wölben oft ihren Rücken wenn sie weinen und ziehen nach dem Füttern ihre Beine zu ihrem Bauch. Sie können sich sogar weigern, gefüttert zu werden. Es ist auch möglich, dass Ihr Baby auf Säuglingsfertignahrung oder Kuhmilch reagiert. Besprechen Sie Ihre Bedenken mit einem Experten.

#### **Reflux und Schlafen**

Es ist keine gute Idee ein Schlaftraining zu beginnen, wenn Ihr Baby unter schwerem Reflux leidet, vor allem wenn Ihnen Medikamente verschrieben wurden. Kümmern Sie sich erst um den Reflux. Dennoch gib es mehrere Dinge, mit denen Sie Ihrem Baby helfen können zu schlafen:

 Passen Sie Ihre Erwartungen an. Ihr Baby könnte öfter mit kleinere Mengen gefüttert werden müssen, und das öfter, was häufiges nächtliches Aufstehen unausweichlich macht. Sie müssen vielleicht auch die nächtliche Entwöhnung aufschieben bis Ihr Baby älter ist.

- Füttern Sie das Baby das letzte Mal vor dem Schlafengehen ein bisschen früher als sonst. Halten Sie es länger aufrecht, und wenn Sie können, versuchen Sie es davon abzuhalten in Ihren Armen einzuschlafen bevor Sie es in die Krippe legen.
- Heben Sie das obere Ende der Babymatratze etwas 30 Grad oder 15 cm hoch, so dass es an einer Steigung schläft. Wenn Sie das machen, müssen Sie aufpassen, dass es nicht zum Ende der Krippe rollt, was meinem Sohn passiert ist. Wir mussten die Anhebung leicht reduzieren. Sicherheit sollte immer höchste Priorität haben. Gehen Sie sicher, dass Ihr Baby nicht aus der Krippe fallen kann.
- Vermeiden Sie Schlafübungen, die viel Weinen enthalten, weil Weinen Reflux verschlimmern kann. Methoden ohne Tränen können besser funktionieren.

# Meine Erfahrung mit Reflux:

Mein Sohn begann zwischen 8 und 12 Monaten schlimmen lautlosen Reflux zu bekommen, obwohl Babys Reflux viel häufiger früher bekommen. Wir hatten keine Ahnung, dass Babys Reflux später bekommen konnten, und weil er lautlos war, dachten wir erst gar nicht daran, das es etwas sein könnte, das wir überprüfen müssen. Die Antwort eines Arztes auf das Problem war, uns eine Reihe von Medikamenten zu verschreiben, die unserem Gefühl nach wenig bewirkten. Was zu helfen schien war sein

Vorschlag, ein bisschen Müsli zur Milch hinzuzufügen. Etwas, ich weiß, was man bei jüngeren Babys nicht machen sollte. Ein anderer Arzt meinte, ich sollte das Stillen aufgeben, weil es meinem Sohn wahrscheinlich nicht gut tat; es könnte sein, dass er "Luft" aufnimmt. Ich stillte zu diesem Zeitpunkt noch mit der Brust und ersetzte es durch Muttermilchersatz. Ein dritter Doktor meinte, dass der Muttermilchersatz, den ich benutzte, vielleicht zu reichhaltig wäre.

Sobald mein Sohn ein Jahr alt wurde, wurde mir geraten, den Muttermilchersatz abzusetzen und ihm Milch zu geben. Das schien zu helfen. Er bekam genug Nährstoffe und Vitamine durch die veränderte Ernährung. Der dritte Doktor setzte alle Medikamente meines Sohnes ab und erklärte, dass das Verdauungssystem Zeit bräuchte, um sich zu entwickeln. Probleme wie dieses seien eigentlich ziemlich normal und Babys entwachsen ihnen normalweise. Das war zu diesem Zeitpunkt angenehm zu hören, aber trug wenig dazu bei, meinen Schlafmangel zu lindern. Gewiss, am Ende löste sich das Problem von selbst.

#### Zahnen

Die meisten Babys beginnen mit dem Zahnen im Alter von etwa 6 Monaten, aber es ist normal, wenn das Zahnen zwischen 3 Monaten und 12 Monaten beginnt. Zeichen, dass Ihr Baby zahnt, können sein: Sabbern, Beißen, rote Wangen, Ausschlag um den Mund, Weinen, Reizbarkeit sowie Ohren- und Wangenreiben.

Zahnen ist kein Grund das Schlaftraining zu verschieben - ansonsten könnten Sie zwei Jahre lang warten! Indessen gibt es ein paar Punkte, die man beachten sollte.

- Zahnen kann schmerzvoll sein. Wenn Sie also dabei sind, mit dem Schlaftraining zu beginnen, warten Sie bis der Zahn kommt.
- Akzeptieren Sie, dass der Schlaf Ihres Babys während des Zahnens unterbrochen wird.
- Wenn Ihr Baby die Nacht vor dem Zahnen durchgeschlafen hat, warten Sie ab, um zu sehen ob es sich selbst beruhigt bevor Sie eingreifen.
- Wenn es sich nicht selbst beruhigen kann, versuchen Sie es indem Sie seinen Rücken streicheln, ohne es dabei aus der Krippe zu heben.
- Greifen Sie nicht auf das nächtliche Füttern zur Beruhigung zurück, ansonsten werden Sie Probleme haben, dieses Verhalten später abzulegen.

Kau- und Gegendruck kann Abhilfe schaffen. Eiskaltes Wasser kann Babys über 6 Monaten auch helfen. Betäubende Wirkstoffe sind im Allgemeinen nicht zu empfehlen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt bevor Sie Schmerzlinderung oder Medikamente verwenden.

#### Albträume

Albträume treten häufig bei Kindern auf und können zwischen 18 Monaten und 3 Jahren beginnen. Am häufigsten treten Sie bei älteren Kindern (5-8 Jahre) auf, wenn diese sich Lebensgefahren bewusster werden. Sie sind kein Anzeichen eines emotionalen Problems; ganz im Gegenteil sind sie ein Zeichen dafür, dass Ihr Kind auf normalem Wege schwierige Gefühle verarbeitet.

Manche Kinder können vom Fernsehprogramm verängstigt werden oder von einer Geschichte, die sie gelesen haben. In anderen Fällen können Albträume eine Reaktion auf Stress sein, wie der Schulbeginn oder Veränderungen in den Familienumständen. Beruhigen und beschwichtigen Sie Ihr Kind nach einem Albtraum. Sie können eine kurze Zeit bei Ihm bleiben, aber vermeiden Sie es, es zu verhätscheln und lassen Sie Ihr Kind in seinem Bett. Aller Wahrscheinlichkeit nach wird Ihr Kind noch schläfrig sein und eh von selbst wieder einschlafen. Ein Kuscheltier oder die Lieblingsdecke können zusätzliche Sicherheit geben.

Wenn sich Ihr Kind am nächsten Tag an den Albtraum erinnert und darüber reden möchte, sprechen Sie mit ihm darüber, aber überstürzen Sie die Sache nicht. Der nächste Tag - nicht mitten in der Nacht (!) - eignet sich gut dafür zu überprüfen, dass sich keine Dinosaurier unter dem Bett verstecken. Fördern Sie jedoch nicht unabsichtlich die Vorstellung Ihres Kindes dass Monster wirklich existieren, indem Sie ihm sagen, dass Sie sie verjagen werden. Seien Sie sachlich, "Es gibt keine Monster. Nur in Geschichten," oder "Dinosaurier haben vor

Millionen von Jahren existiert, aber sie sind jetzt alle verschwunden." Manche Kinder zeichnen gerne ein Bild von ihrem schlechten Traum und werfen es weg, oder erfinden ein "Happy End". Versichern Sie Ihrem Kind, dass Ihr Haus sicher ist und dass Sie für es da sind.

Eine helle, fröhliche, entspannte Zu-Bett-geh-Routine - wie ein warmes Bad, eine lustige Geschichte und viele Umarmungen vor dem Schlafengehen - kann helfen Albträume fernzuhalten. Denken Sie daran, dass ein angemessener Schlaf die Anzahl und Intensität von Albträumen verringern sollte. Wenn Ihr Kind jedoch anhaltende, quälende Albträume hat, besprechen Sie Ihre Sorgen mit Ihrem Arzt. Psychologische Techniken wie Desensibilisierung und Entspannung könnten hilfreich sein.

Lucy zeigt wie sie ihrer drei Jahre alten Tochter Pippa geholfen hat, mit Albträumen umzugehen:

Pippa ist nie eine gute Schläferin gewesen. Wir leben in der Stadt, was dabei nicht hilfreich ist. Jeder lauter Wumms weckte sie auf. Letzten Monat kam Pippa in unser Zimmer gerannt und sagte, es wäre ein riesiger schwarzer Hund in ihrem Zimmer. Dem Hund wäre kalt und er wäre hungrig, sagte sie. Wir haben keinen Hund, sehen aber viele im örtlichen Park, und Pippa hat Angst vor den großen.

Wir versicherten Pippa, dass kein Hund in ihrem Zimmer wäre, aber sie wachte jede Nacht wegen dieses nicht existierenden Tieres auf. Wir versuchten sie früher ins Bett zu bringen, gestalteten ihre Zu-Bett-geh-Routine entspannter und lasen ihr lustige Geschichten mit einem Happy End vor. Aber das reichte nicht. Deshalb erfand ich eine Geschichte über einen kleinen Welpen, der draußen im Regen stehen gelassen wurde. Er bräuchte ein flauschiges Handtuch um trocken zu werden und eine Banane weil er hungrig wäre.

Ich kaufte auch Partykonfetti und füllte eine Plastikflasche mit etwas davon. Ich nannte es "Feenstaub". Ich bestreute Pippa mit ein bisschen davon und streute etwa unter ihr Kissen. Ich erzählte ihr, es wäre ein Zauber und würde die schlechten Träume verschwinden lassen. Dann hörten die schlechten Träume tatsächlich auf. Ich hoffe das heißt nicht, dass wir einen Welpen kaufen müssen!

# Nachtängste

Nachtängste unterscheiden sich von Albträumen und können für Beobachter erschütternd sein. Während der Nachtangst kann ein Kind sich kerzengerade aufsetzen oder um sich schlagen und Panik bekommen. Ein Kind, das unter Nachtangst leidet, kann nicht aufgeweckt und getröstet werden und ist sich in der Regel nicht der Anwesenheit eines Erwachsenen bewusst. Oft hat das Kind später keine Erinnerung an den Vorfall. Nachtängste dauern normalerweise zwischen 10 und 15 Minuten, wonach sich das Kind oft hinlegt und einschläft ohne getröstet zu werden. Der Hauptunterschied zwischen einem Albtraum und Nachtangst ist, dass das Kind sich für gewöhnlich nicht der Nachtangst bewusst ist während sie passiert, selbst am nächsten Tag nicht.

Nachtängste geschehen nicht während des REM-Schlafes, während hingegen Albträume später in der Nacht während des REM-Schlafes vorkommen.

Wenn Ihr Kind Nachtangst hat, ist es am besten wenn Sie ruhig warten bis es vorbei ist. Gehen Sie sicher, dass die Umgebung Ihres Kindes sicher ist und dass es sich nicht an irgendetwas verletzen kann. Wecken Sie Ihr Kind nicht bis die Nachtangst vorbei ist. Um die Möglichkeit eines weiteren Vorfalls zu verringern, versuchen Sie Ihr Kind für kurze Zeit wach zu halten bevor Sie es ermutigen, wieder schlafen zu gehen.

Wie beim Vorbeugen von Albträumen kann eine ruhige, regelmäßige Zu-Bett-geh-Routine eine große Hilfe sein um Nachtängste vorzubeugen. Allerdings treten sie häufiger auf wenn Ihr Kind älter wird und sich Gefahren bewusst wird. Versuchen Sie Ihrem Kind zu helfen zwischen wirklichen Gefahren, wie dem Überqueren einer Straße und dem Reden mit Fremden, und Dingen, die sie im Fernsehen gesehen haben, wie einem weit entfernten Krieg, zu unterscheiden. Ihr Kind könnte sich auch Sorgen darüber machen, dass Ihnen etwas passiert. Wiederholen Sie, dass obwohl schlechte Dinge passieren können, wir eine Menge tun können, um Sie zu verhindern, z.B. indem wir vorsichtig sind und auf uns selbst aufpassen.

Wenn Ihr Kind häufig Nachtängste hat, ist es eine gute Idee aufzuzeichnen, wann und für wie lange diese auftreten. Sie könnten Ihr Kind 15 Minuten bevor die Nachtängste normalerweise einsetze, wecken und für ein paar Minuten wach halten, und es dann ermutigen,

alleine zurück zum Schlafen zu gehen. Sprechen Sie mit einem Arzt oder Spezialisten ob Nachtängste ein Grund zur Besorgnis sind.

# Früher Vogel oder Später Eule?

Wir haben alle eine innere biologische Uhr, die Wissenschaftler circadianer Rhythmus nennen, ungefähr basierend auf dem 24 Stunden Zyklus der Erde. Manche Leute haben einen längeren natürlichen Zyklus und sind eher Nachteulen. Wenn Ihr Zyklus kurz ist, stehen Sie eher früh auf

Junge Kinder sind normalerweise frühe Vögel und Jugendliche Nachteulen. Wenn Leute älter werden, werden sie für gewöhnlich zu frühen Vögeln. Forschungen zeigen, dass Kinder, die ein ernährunsgbewusstes, ausgewogenes Frühstück zu sich nehmen, besser schlafen und dazu neigen, frühe Vögel zu sein. Wenn Ihr Kind lange schläft, arbeiten Sie besonders hart an seiner Schlafenszeitroutine, und gehen Sie sicher, dass es genug Entspannungszeit gibt. Umweltfaktoren können einen Einfluss haben. Schalten Sie den Fernseher und Computer aus und lassen Sie das Licht gedimmt. Forscher, die frühe Vögel und Nachteulen in der Wildnis campen ließen, fernab von künstlichen Lichtquellen, fanden nach einer Woche heraus, dass die meisten beim Sonnenaufgang aufstanden und schon bald nach Sonnenuntergang schliefen.

### **Schlafapnoe**

Babys mit Schlafapnoe hören für etwa 20 Sekunden während Ihres Schlafes mit dem Atmen auf, Kinder für etwa die Hälfte der Zeit. Dann keuchen oder würgen sie, während sie einatmen und blau anlaufen können. Schlafapnoe ist eine möglicherweise ernsthafte Erkrankung bei der das Atmen wiederholt während des Schlafens unterbrochen wird, und es tritt häufiger bei zu früh geborenen Babys auf. Wenn Ihr Arzt annimmt, dass Ihr Baby unter Schlafapnoe leidet, wird es wahrscheinlich unter Beobachtung im Krankenhaus behalten. Sie können auch an einen kinderärztlichen Lungenspezialsten oder einen Schlafexperten überwiesen werden.

Der Arzt Ihres Babys könnte vorschlagen, ein Abhörgerät zu benutzen, um das Atmen Ihres Baby und den Puls zu verfolgen, oder Medikamente, um das zentrale Nervensystem anzuregen. Wenn Ihr Baby während des Schlafes aufhört zu atmen, müssen Sie es anstupsen, um zu sehen ob es reagiert. Wenn nicht, müssen Sie eine Notfallwiederbelebungsmaßnahme für Kleinkinder durchführen, wenn Sie wissen wie man das macht, und sofort den Notruf wählen.

Auch wenn das alarmierend klingt, ist es wichtig, sich daran zu erinnern, dass die meisten Babys unter 6 Monaten an - was die Ärzte zyklisches Atmen nennen - leiden, wobei sie schnell und dann langsamer atmen. Das ist vollkommen normal und nichts, über das man sich Sorgen machen muss.

## **Besonders Schwierige Babys**

Manchmal, sehr vereinzelt, versuchen Eltern alles was sie können, um ihr Baby dazu zu bringen, die Nacht durchzuschlafen, aber ihre Babys schlafen für eine sehr lange Zeit nicht.

Das ist emotional aufwühlend und äußerst stressig sowohl für die Eltern als auch das Baby. Eltern fühlen sich letztlich of schuldig und geben sich selbst die Schuld, weil sie annehmen, dass sie etwas falsch machen müssen. Das wird nur durch Geschichten über die Babys anderer Leute verschlimmert, die sich anscheinend leicht beruhigen lassen und das seit sie jung sind. Wenn das Ihre Erfahrung ist, erinnern Sie daran, dass Leute dazu neigen zu übertreiben.

Wenn Ihr Baby von einem Arzt untersucht wurde und es scheinbar keine körperlichen Leiden hat, und jede ausprobierte Trainingsmethode wenig Auswirkungen hatte, ist es verführerisch zu glauben, dass die Situation hoffnungslos sei. Jeder, von Ihrer Schwiegermutter über Ihren Nachbar, bis hin zum örtlichen Ladenbesitzer neigt dazu Ratschläge zu geben, oftmals da wo es unangebracht ist. Hast du dies ausprobiert? Hast du das ausprobiert? Sie haben alles ausprobiert, und manches wollen Sie einfach nicht ausprobieren, wie ein Römersalatblatt unter das Kissen des Babys zu legen! Das geht keinen etwas an. In solchen Situationen ist es besser den Ratschlag über sich ergehen zu lassen und zu ignorieren. Jedes Baby ist anders. Was für ihr Baby funktioniert hat, muss nicht für Ihres funktionieren. Die Zeiten ändern sich, Ratschläge ändern sich und aller Wahrscheinlichkeit nach erinnern sich die Leute durchaus nicht mehr, wie es mit ihrem Baby

war. Wenn Kinder anfangen heranzuwachsen, können Details vergessen werden.

Wenn sich jeder Tag wie ein schlechter Tag anfühlt, denken Sie daran, dass es nicht Ihre Schuld ist. Ich weiß wie es ist, weil ich es selbst erlebt habe. Manche Babys sind besonders schwierig. Sie machen den Umständen entsprechend das Beste. Die Wahrheit ist, dass Kinder keine "perfekten" Eltern brauchen, sie brauchen Eltern, die "okay" sind, und indem Sie Ihre Kinder lieben und für sie sorgen, machen Sie bereits einen großartigen Job.

Versuchen Sie sich mit sympathischen Leuten zu umgeben, die zuhören. Wenn Sie fühlen, dass es zu viel wird, kann es eine gute Idee sein mit einem Experten zu reden, besonders wenn Sie sich deprimiert fühlen. Postnatale Depression tritt extrem häufig bei neuen Eltern auf und manchmal braucht es eine Weile bis alles gut läuft - bis über ein Jahr nach der Geburt Ihres Kindes. Sie wünschen vielleicht eine Schlafklinik zu besuchen oder einen Schlafspezialisten zu konsultieren, von denen viele Ihre Dienste online anbieten.

Mit besonders schwierigen Babys versucht man oft eine Schlaftrainingmethode und ist so fixiert auf das Ziel das Baby zum Durchschlafen während der gesamten Nacht zu kriegen, dass man kleine Verbesserungen nicht bemerkt. Denken Sie daran, dass wenn Ihr Baby 12 mal in einer Nacht aufwacht, und es nach dem Schlaftraining 10 mal aufwacht, das schon eine Verbesserung ist. Das ist die Erfahrung, die ich mit meinem Sohn gemacht habe. In meinem Kopf sagte ich mir, dass die Situation "hoffnungslos" sei und dass er "nie" die Nacht

durchschlafen würde. Hüten Sie sich vor Alles-oder-Nchts-Denken. Erst nachdem ich jedes Detail jeder wachen Phase aufgezeichnet hatte, wie Elizabeth Pantley es vorschlug, wurde ich gezwungen anzuerkennen, dass es ein Licht am Ende des Tunnels gab. Mein Sohn brauchte fast zwei Jahre um die Nacht durchzuschlafen, aber er hat es am Ende geschafft.

# Der Umzug von der Krippe ins Bett

Der Übergang von einer Krippe zu einem Kinder- oder "größeren" Bett ist ein wichtiger Meilenstein für ein Kind. Wenn Ihr Kind anfängt aus der Krippe zu klettern und Gefahr läuft herauszufallen, ist es Zeit für eine Veränderung. Falls nicht, passen Sie auf den Übergang nicht zu schnell gestalten. Die Folge wäre ein unsicheres, anhängliches Kleinkind. Jedes Kind erreicht diese Phase in seiner eigenen Zeit, obwohl es normalerweise irgendwann im Alter zwischen 1 1/2 und 3 1/2 Jahren passiert. Viele modernen Krippen lassen sich in Kleinkinderbetten umwandeln und haben eine Bettwand um Ihr Kind am Herausfallen zu hindern. Eine andere Möglichkeit ist es, eine Matratze direkt auf den Boden zu legen oder ein normales Bett mit Gitter zu benutzen und vielleicht eine Seite des Bettes gegen die Wand zu drücken.

Lassen Sie sich beim Übergang Zeit. Wenn Sie bereits einen gut strukturierten Ablauf haben, machen Sie sich auf Unruhe gefasst während Ihr Kind sich anpasst. Eine der Freuden, die Sie und Ihr Kind entdecken werden wenn es in ein Bett umzieht ist, dass es heraus kann. Das kann eine echte Herausforderung sein.

#### Kleinkinder, die versuchen aus dem Bett zu kommen

Wenn mein Sohn versuchte aus dem Bett zu kommen, probierten wir die Leise-zurück-ins-Bett-Technik oder die Bleib-im-Bett-Technik aus. Wenn Ihr Kind das erste Mal aus dem Bett kommt, bringen Sie Ihn sachte wieder zurück ins Bett und sagen "Schlafenszeit". Beim dritten Mal bringen Sie es zurück und sagen gar nichts. Kein Wort.

Jedes einzelne Mal wenn Ihr Kind von nun an aufsteht, bringen Sie es zurück ins Bett und sagen nichts. Es ist wichtig, gar nicht auf das Kind einzugehen sonst ist es bereits zu spät. Wenn es durstig ist und Wasser möchte, bringen Sie ihm Wasser, aber sagen Sie nichts. Wenn es älter ist und sagt, dass er Pipi machen muss, bringen Sie es zur Toilette, aber sagen Sie nichts und bringen Sie es danach direkt wieder ins Bett.

Das wird zunächst anstrengend sein. Eine Freundin von mir erzählte mir, dass sie ihre Tochter die erste Nacht hundert Mal zurück in ihr Bett bringen musste! Vertrauen Sie mir, wenn Sie standhaft sind und sich behaupten, funktioniert diese Technik irgendwann. Ihr Kind wird bald erkennen, dass es in diesem Spiel nichts zu gewinnen gibt und dass Sie es ernst meinen. Was immer Sie machen, lassen Sie Ihr Kind nicht in Ihrem Bett schlafen oder auf dem Sofa und bringen es dann in sein Bett. Auf diese Weise wird es keinen guten Schlaf bekommen. Es muss lernen, von alleine zu schlafen.

#### Zwillinge

Die meisten Eltern, die versuchen ein Baby zum Schlafen zu bringen, können sich gar nicht vorstellen, wie sie mit zwei oder mehr fertig werden.

Francis, Mutter von den Zwillingen John und Bill teilt ihre Erlebnisse:

Die meisten Leute scheinen zu denken, dass Zwillinge zu haben das selbe ist wie ein Kind zu haben, nur eben doppelt. Es ist äußerst schwierig für zwei Babys zu sorgen, die dicht beieinander geboren wurden, oder für zwei Kinder. Es ist eine Menge Arbeit und Sie müssen Dinge anders regeln. Aber ich habe herausgefunden, dass viele Leute von einem erwarten, dass man damit nicht fertig wird und Hilfe anbieten. Und Sie nehmen sie an, jede davon. Die Rückkehr aus dem Krankenhaus war schwierig, vor allem weil ich einen Kaiserschnitt hatte und von den Schmerzmitteln zugedröhnt war. Meine Schwiegermutter machte mich verrückt, aber ich brauchte die Hilfe am Anfang.

Zu Hause lief alles wie am Schnürchen und nichts durfte bei unserem Ablauf stören als es erst einmal lief. Ich war gut im "Nein" sagen zu Dingen. Am Anfang zeichnete ich permanent in Tabellen auf was jeder zu Essen bekam, auch wenn meine Großmutter, die zweimal Zwillinge bekommen hatte, meinte, ich sollte ein bisschen mehr mit dem Strom schwimmen. Wie alle Mütter war ich besessen davon, dass sie genug zu essen bekamen, vor allem weil Bill ein bisschen dünn war.

Als die Zwillinge jünger waren, hatten wir keine andere Wahl als sie beim Schlafengehen zu trennen, oder sie würden sich gegenseitig aufwecken. Ich ging den Zu-Bett-geh-Ablauf mit dem einen durch und mein Ehemann mit dem anderen. Wenn er nicht nach Hause kommen konnte, organisierte ich Hilfe. John begann mit 1 1/2 Monaten die Nacht durchzuschlafen, während Bill mit 3 immer noch nicht schläft.

Ruby, Mutter von den Zwillingen Robin und Alison, teilt ihre Geschichte:

Ich denke die Unterstützung war ein großer Faktor für mein Überleben, vor allem am Anfang. Einfach jemanden bewanderten um mich zu haben, jemanden, der mir half; vor allem wenn man versucht sich zu erholen, seine Neugeborenen kennenzulernen, und mit den großen Herausforderungen fertig zu werden, die Babys mental, spirituell und körperlich mit sich bringen. Sobald die Routine ihren Platz einnimmt, bleibt die Unterstützung wichtig, aber fühlt sich nicht mehr so dringend an. Meine Mutter blieb die ersten drei Monate bei uns. Ich fühlte mich entspannter mit ihr als mit meiner Schwiegermutter.

Wenn jemand bei einem ist, hat das Vor- und Nachteile. Der Vorteil ist das Gefühl von Sicherheit und in der Lage zu sein eine Routine einzuführen, so dass jeder die Möglichkeit bekommt sich auszuruhen und seine neue Rolle zu genießen. Der Nachteil ist

das Gefühl beurteilt zu werden und, natürlich, Ratschläge und noch mehr Ratschläge, plus dem Fehlen von Privatsphäre um seine neue Familie zu genießen.

Der Schlafmangel war hart, aber ich machte den verlorenen Schlaf durch Powernaps während des Tages wieder wett als wir es endlich schafften, die Zwillinge zum Schlafen zu bringen. Sobald meine Mutter uns verließ, hielten wir uns strikt an unseren Ablauf - ich hatte sogar eine bestimmte Schlaf-CD, so dass die Zwillinge wussten wenn das erste Lied beginnt, dass es Zeit zum Schlafen ist.

# Ältere Geschwister und ein Baby zum Schlafen bekommen

Wenn Sie schon ein Kind haben und ein weiteres erwarten, mögen Sie sich fragen, wie Sie damit klarkommen, vor allem wenn das Ältere nicht so gut schläft wie es soll. Möglicherweise werden Sie mit dem zweiten Baby um einiges entspannter sein, so dass die Dinge sich natürlicher entwickeln als Sie denken. Ihre Kinder werden kaum das selbe Temperament haben oder gleich schlafen. Nur weil Ihr erstes Kind Albträume hatte, heißt das nicht, dass Ihr zweites auch welche haben wird. Wenn es einen kleinen Altersunterschied zwischen Ihren Kindern gibt und Sie keine zusätzliche Hilfe haben, werden Ihnen manche Dinge aus dem Ablauf mit Ihrem ersten Kind helfen. Z.B. muss Ihr Kind nicht jede Nacht ein Bad bekommen. Vorausgesetzt jedoch Sie beginnen Ihre Abendroutine früh genug, gibt es viele Wege wie Sie Ihr älteres Kind ermutigen können, sich an der Zu-Bett-geh-Routine des Babys zu beteiligen, wie beispielsweise dem Helfen beim Baden.

So können Sie ihr Baby früh hinlegen, und dann Ihr älteres Kind ins Bett bringen.

Wenn Ihnen ein anderer Erwachsener hilft, versuchen Sie Zeit mit dem älteren Geschwisterteil zu verbringen, der vielleicht Probleme mit dem neuen Geschwisterchen in der Familie haben könnte. Während dieser Zeit der Veränderung wird Ihr älteres Kind mehr denn je von einer vorhersehbaren Routine profitieren.

Auch wenn es ratsam ist, dass Ihr Neugeborenes für mindestens 6 Monate im selben Zimmer wie Sie schläft, gibt es keine Grund wieso Ihre zwei Kinder danach nicht im selben Zimmer schlafen können, vorausgesetzt natürlich, dass sie sich nicht vom Schlafen abhalten. Die Sicherheit sollte auch nicht vergessen werden; Sie wollen nicht, dass Ihr kleines Kind Ihr Baby mitten in der Nacht mit Legosteinen und Dingen, die es auf dem Boden findet, "füttert"!

Es mag unwahrscheinlich klingen, aber manchmal können sich Kinder, die sich ein Zimmer teilen, tatsächlich helfen gut zu schlafen, wie Hannah es beschreibt:

Mein erstes Kind Jack war ein Traumbaby. Er machte alles aufs Stichwort und schlief die erste Nacht mit 9 Wochen durch. Es war jedoch ein Albtraum, wenn wir aus der Routine ausbrachen. Als ich Jack bekam, las ich und benutze Gina Fords Buch "Contented Little Baby", die das kontrollierte Weinen empfahl.

Als mit Dan zwei Jahre später mein zweites kam, probierten

wir den selben Ansatz. Es funktionierte kein bisschen und ich litt vier Jahre an Schlafentzug. Wir entdeckten, dass es sehr half als wir sie in das selbe Zimmer steckten, weil Dan viel glücklicher war als er wusste, dass er nicht allein ist. Jack konnte sich immer selbst beruhigen wenn er an seinem Daumen lutschte und durch seine große Bindung zu seinen Lieblingsteddy. Er schläft mit fast 8 immer noch damit. Dan hingegen ging nie eine Bindung zu einem Kuscheltier ein. Er hatte einen Schnuller für etwa 16 Wochen sobald ich mit dem Stillen mit der Brust aufhörte. Aber ich mag die Dinger nicht wirklich, weshalb wir auf Entzug mit ihm gingen.

Während des Tages schlief Dann überall, inklusive der ersten Reihe im Zirkus! Jack schlief nur in seiner Krippe oder im Auto. Es war mitten in der Nacht als Dan uns verrückt machte, als er aufwachte um Umarmungen und generell Aufmerksamkeit zu bekommen. Er ist jetzt 5 und schläft endlich von 19:30 Uhr bis 7:00. Ihn mit seinem Bruder in das selbe Zimmer zu legen, mache auf jede Fall einen Unterschied aus.

# Ältere Kinder zum Schlafen bringen

Ältere Kinder werden zu Meistermanipulatoren wenn sie nicht ins Bett wollen. Denken Sie daran, dass Sie die Grenzen setzen und die Entscheidungen treffen, nicht Ihr Kind. Sie müssen hart aber fair sein und versuchen die Dinge positiv zu halten. Sie mögen selbst müde sein, aber wenn Sie Ihr Kind ständig ausschimpfen, werden sie wohl kaum antworten oder fühlen, als ob sie die Aufmerksamkeit bekom-

men, die sie verdienen. Versuchen Sie stattdessen Ihr Kind zu erwischen, wie es da richtige macht, ohne es zu übertreiben, selbst wenn es die kleinsten Dinge sind, die Sie bemerken. "Danke, dass du auf deinen jüngeren Bruder aufpasst während ich am Telefon war." "Das hast du gut gemacht, dass du deine Schulsachen für morgen fertig gemacht hast."

Ältere Kinder brauchen einen beständigen Abendablauf, selbst wenn er etwas unabhängiger ist. Sie sollten bei Diskussionen dabei sein und den Ablauf festlegen. Eine meiner Lieblingsaktivitäten als Lehrerin war es mit den Kindern ein Schlafbuch zu erstellen, mit Fotos von ihnen im unterschiedlichem Alter und an verschiedenen Orten. Bei diesem Buch verwandelten wir den Zu-Bett-geh-Ablauf in eine Geschichte. "Hier esse ich ruhig mein Abendessen. Jetzt habe ich ein bisschen Ruhe bevor ich mein Bad nehme. Hier spiele ich mit meinen Spielsachen im Bad. Jetzt ziehe ich meinen Schlafanzug an. Hier ist Papa, der mir eine Gute-Nacht-Geschichte vorliest. Wir haben zwei verschiedene Bücher jede Nacht ausgesucht…" Sie können die Sprache an die Altersgruppe anpassen oder ein älteres Kind ermuntern, ein Buch für sein jüngeres Geschwisterchen zu erstellen.

Manchmal gingen wir soweit einen kleinen "Vertrag" mit älteren Kindern zu unterzeichnen. Die Kinder versprachen was sie tun würden, und die Eltern hielten sich an ihr Angebot. Ganz oben auf der Liste der Kinder stand, dass ihre Eltern mehr Zeit mit ihnen vorm Zu-Bettgehen verbringen sollten. Auch wenn Sie ein älteres Kind nicht baden und anziehen, und sie beginnen selbst zu lesen, gibt es viele andere Wege eine Bindung einzugehen. Ein Lehrer eines Babymassagekurses

erzählte mir einmal, dass eine Fußmassage sich hervorragend eignet, um mit einem älteren Kind eine Bindung einzugehen und bei unkommunikativen Jugendlichen Wunder wirkt. Es ist ein hervorragender Weg um Probleme, die sie haben könnten, zu besprechen oder welche von jenen nicht-so-leicht-anzusprechenden-Themen.

Wenn Ihr Kind wiederholt aus dem Bett aufsteht, benutzen Sie die Leise-Zurück-Ins-Bett-Technik, die wir bei den Kleinkindern diskutiert haben. Das Prinzip ist unabhängig vom Alter Ihres Kindes genau das selbe. Das erste Mal wenn Sie Ihr Kind zurück ins Bett bringen sagen Sie "Schlafenszeit" und beim dritten Mal sagen Sie gar nichts. Ein älteres Kind die Treppen hoch ins Bett zu tragen ist harte Arbeit und erfordert körperliche Stärke. Sie müssen sich vielleicht mit Ihrem Partner abwechseln, aber denken Sie daran, sich nicht mit Ihrem Kind zu unterhalten. Er wird davon überzeugt sein, dass Sie eine Feier im Wohnzimmer haben und es etwas verpasst, aber solange Sie beständig sind, wird es irgendwann gelangweilt sein und schlafen gehen.

# Zusammenfassung

Wie viele der Fallstudien in diesem Buch gezeigt haben, ist nicht jede Schlaftrainingmethode für jedes Baby und jede Familie geeignet. Jedes Kind und jede Familie ist anders. Wählen Sie die Methode oder Kombination von Methoden, die für Sie funktionieren. Eine vernünftige Zu-Bett-geh-Routine zu entwickeln ist für jede Methode, die Sie wählen, wesentlich,weil es eine Nachtzeitatmosphäre schafft, die Schlaf fördert. Kinder blühen bei festen Abläufen auf, und Sie können nicht von einem Kind erwarten zu schlafen,wenn die Bedingungen

nicht geeignet sind. Der allerwichtigste Faktor zum Erfolg, damit ein Baby die Nacht durchschläft, ist Beständigkeit. Welche Methode Sie auch wählen, bleiben Sie dran. "Kontrolliertes Weinen"-Methoden funktionieren meist schneller (2/3 Nächte - 1 Woche), obwohl sie nicht für jeden sind und zeitlich begrenzt. Weitere schrittweise Vorgehensweisen können 3 bis 6 Wochen dauern. Forschungen zeigen, dass fast jede Methode am Ende funktioniert wenn Sie beständig bleiben.

Wie schwer die Dinge aber auch werden, wichtig ist, dass Sie daran denken, dass Sie nicht allein sind. Buchstäblich Millionen von Menschen auf der Welt machen das selbe wie Sie im Moment durch. Ihr Kind zum schlafen zu bringen mag eine immense Herausforderung sein, aber es ist keine hoffnungslose Aufgabe. Indem Sie die in diesem Buch herausgestellten Techniken anwenden, wird Ihr Baby irgendwann lernen die Nacht durchzuschlafen. Das mag meilenweit entfernt wirken, aber bald werden Sie selbst ganze, ununterbrochene Nächte schlafen. In Kürze wird Ihr Baby ein Teenager sein, nachts ausgehen oder reisen, und Sie werden aus ganz anderen Gründen keinen Schlaf bekommen! Schlaftraining ist wie viele andere Dinge im Leben: ein Prozess. Im Leben geht es nicht um das Ziel sondern um die Reise, die uns dort hinbringt, und wie schwer das auch sein mag, es gibt auf dem Weg viele Belohnungen.