

Das Baby beruhigen

Die Fähigkeit eines Babys sich selbst zu beruhigen und Hilfen durch die Eltern zur Beruhigung gehören zusammen. Die Methode des gestuften Tröstens gibt eine gute Orientierung zum Beobachten, wie viel Hilfe das Baby braucht und ob es (noch) alleine zurechtkommt. Zudem hilft sie den Eltern ihr Kind kennenzulernen.

Gestuftes Trösten nach Brazelton

1. Blickkontakt ermöglichen
2. Blickkontakt ermöglichen und das Kind ansprechen
3. Blickkontakt ermöglichen und das Kind ansprechen und anfassen (z.B. Hand auf Brust)
4. Blickkontakt ermöglichen und das Kind ansprechen und anfassen (z.B. Hand auf Brust) und Hände und Füße zusammen legen
5. Blickkontakt ermöglichen und das Kind ansprechen und anfassen (z.B. Hand auf Brust) und Hände und Füße zusammen legen und hochnehmen/wiegen
6. Blickkontakt ermöglichen und das Kind ansprechen und anfassen (z.B. Hand auf Brust) und Hände und Füße zusammen legen und hochnehmen/wiegen und Nuckel, Flasche oder Brust anbieten
7. Blickkontakt ermöglichen und das Kind ansprechen und anfassen (z.B. Hand auf Brust) und Hände und Füße zusammenlegen und hochnehmen/wiegen und Nuckel, Flasche oder Brust anbieten.

Probieren Sie jede Stufe mindestens eine Minute lang aus.

Wenn Trösten nicht hilft – ein kurze Pause machen:

- * Lassen Sie das Baby für 2 – 3 Minuten alleine und schöpfen Sie neue Kraft bzw. holen Sie Unterstützung.
- * Manchmal schläft das Baby in dieser kurzen Zeit auch alleine ein.
- * Überprüfen Sie, ob das Baby Schmerzen hat. Wenn Sie unsicher sind, suchen Sie einen Kinderarzt auf.
- * Wenn es für Sie keinen erkennbaren Grund gibt und das Baby dennoch Trost meist nicht annehmen kann, sollten Sie eine Schreiberatung aufsuchen!

Achtung!
Lassen Sie das Baby nicht aus Erschöpfung alleine in der Wohnung!

Wie viel Schlaf braucht das Baby?

Alter des Kindes	Schlafdauer in Stunden																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 Woche																				
1 Monat																				
3 Monate																				
6 Monate																				
9 Monate																				
12 Monate																				
	= Nachtschlaf								= Tagesschlaf											

Es zeigt sich deutlich, dass in den ersten zwölf Monaten der Nachtschlaf immer länger wird und die Anzahl der Erholungspausen am Tag zunehmend geringer wird. Die Angaben in der Tabelle sind durchschnittliche Werte und dienen lediglich der Orientierung. Wie viel Schlaf Ihr Kind benötigt hängt jedoch vom individuellen Schlafbedürfnis ab.

Hilfen zum Schlafen

Baby bis zu 6 Monaten

- * Führen Sie schon in den ersten Lebenswochen eine späte Abendmahlzeit ein.
- * Wecken Sie Ihr Kind regelmäßig, bevor sie selbst schlafen gehen möchten und lassen Sie es sich richtig satt trinken.
- * Schreit das Baby tagsüber viel, ist es besonders wichtig, ihm einen ganz regelmäßigen und zuverlässigen Tagesablauf zu geben. Verausgaben Sie sich nicht mit zu heftigen und anstrengenden Beruhigungsversuche. Geben Sie dem Baby immer mal wieder die Gelegenheit sich selbst zu beruhigen, indem Sie es für einige Minuten schreien lassen.
- * Lassen Sie das Baby nur in Ausnahmesituationen (Krankheit des Kindes, eigene Krankheit etc.) mit im Ehebett schlafen. Der sicherste Platz Ihr Baby ist sein eigenes Bettchen.
- * Das Baby kann man zwar in diesem Alter noch nicht verwöhnen, es ist aber erfahrungsgemäß schwer, sehr lieb gewonnene Angewohnheiten wieder abzugewöhnen.

Vom 6. Lebensmonat an

- * Halten Sie jetzt konsequent feste Zeiten zum Einschlafen ein. Diese Zuverlässigkeit ist die beste Einschlafhilfe
- * Am besten gewöhnt sich das Baby an das Alleine Einschlafen, wenn Sie es jedes Mal wach (aber müde!) ins eigene Bett legen.
- * Das Baby braucht bis zum Ende des ersten Lebensjahres noch einen Vormittags- und Nachmittagschlaf. Die längste Zeit sollte es immer abends vor dem Einschlafen wach sein (deshalb wecken, wenn es zu lange in den Nachmittag hinein schläft!).

Für jedes Alter gilt

- * Abends erst zusammen spielen (keine Tobespiele), dann allein einschlafen. Das Abendritual entsprechend dem Alter des Kindes gestalten.
- * Das Schlafen im Elternbett und Einschlafhilfen (Nuckel, Fläschchen, mit dazu legen, Händchen halten, etc.) sind nur in Ausnahmefällen wie Krankheit und nur vorübergehend sinnvoll.