

Goldene Regeln

zur Unterstützung der Schlaf-Wach-Organisation

Wichtiger als der neueste Tipp ist das Beachten folgender goldener Regeln:

1. Wann immer möglich: sanftes Vorgehen, ohne Hektik
2. Regelmäßigkeit und Gewöhnung des Babys an bestimmte „Routinen“/Rituale
 - Nur so kann das Baby lernen, und es braucht viele geduldige Wiederholungen, um zu lernen. Deshalb unbedingt Vermeiden von ständigen Wechsel und Ausprobieren der neuesten Tipps und Tricks.
3. Besondere Zeiten nutzen
 - Das Baby ist in der Regel am Morgen nach dem Nachtschlaf am besten reguliert. Der erste Wach-Schlaf-Zyklus am Tag wird am besten gelingen, die erste Wachzeit ist für das Einüben neuer Gewohnheiten (Zwiegespräch, auf fester Unterlage liegen, mit sich selbst beschäftigen, auf dem Bauch liegen, Einschlafen im Stubenwagen/ eigenen Bettchen) in der Regel am günstigsten.
4. Planung und Gestaltung eines regelmäßigen Tagesablauf
 - Anstreben eines zyklischen Wechsels von Aufwachen – Stillen/ Fläschen (mit anschließendem Nickerchen) – Wachphase – Schlafen legen
 - jeden Tag mit erstem Zyklus nach dem Nachtschlaf neu beginnen.
5. Signale des Kindes beobachten und verstehen lernen, sich von den Signalen leiten lassen:
 - Signale von Aufnahmebereitschaft, Hunger, Ermüdung, Belastung, Überreiztheit lesen lernen und befolgen.
 - Sicherstellen ausreichender Tagschlafphasen, ermöglichen von Schlaf- und Ruhephasen bei den ersten Anzeichen von Müdigkeit, von wohl dosierten, nicht zu aufregenden Erfahrungen in der Wachzeit (beobachten, zuhören, Zwiegespräch, Spiel mit den Händchen), von Stillen/ Füttern bei Hunger
6. Ausnutzen der Wachphasen für entspannte Zwiegespräche, Spielchen, Anregungen
 - ...abgestimmt auf die Aufnahme- und Interaktionsbereitschaft des Babys. Je ausgeglichener die Wachzeit, umso leichter das Einschlafen, umso geruhsamer der Schlaf.
7. Übermüdung vermeiden
 - Regelmäßig bei ersten Müdigkeitszeichen (im frühen Säuglingsalter nach 1 bis 1,5 Stunden Wachzeit nach dem letzten Aufwachen) allmählich zur Ruhe und frühzeitig zum Schlafen bringen.
 - Die verbreitete Annahme, zu viel Schlafen am Tag könne den Nachtschlaf behindern, hat sich bei diesen Kindern nicht bewiesen.
 - Im Gegenteil führt ein regelmäßiges Schlafen legen ohne zu lange Wachzeiten eher zu einer Beruhigung des Kindes und somit zu einer Erleichterung, auch zu anderen Zeiten in den Schlaf zu finden.
8. Vermeidung von Überreizung...
 - Durch Vermeiden von überstimulierenden Beruhigungsstrategien wie „Cocktailshaker-Verhalten“, heftiger vestibulärer Stimulation durch Hüpfen auf dem Gymnastikball, Schaukeln, Schütteln, lautem Übertönen, ständigem Wechsel von Körperlage und Strategie.
 - **Achtung: Gefahr des Schüttelns!!!**

Goldene Regeln

zur Unterstützung der Schlaf-Wach-Organisation

9. Vermeidung von Überstimulation bei Reizhunger

- Vermeiden eines Interaktionsmusters, das bestrebt ist, das Baby bei Unruhe und Quengeln durch ständiges Beschäftigen, Bespielen, Herumtragen und Stimulieren bei Laune zu halten.

10. Statt dessen Reizreduktion vor dem Einschlafen

- Gemeinsame „Ruheinseln“ am Tag und Abend vor dem Schlafen legen: abgedunkeltes Zimmer, sanfte Musik oder Summen, sanftes Wiegen auf dem Arm, beruhigendes summen/ singen/ zureden (überflüssige Reize akustischer oder visueller Art reduzieren)

11. „Aussuchen“ einer Beruhigungsstrategie und diese konsequent beibehalten

- Immer wieder das Gleiche, langsam und eintönig wiederholt, angepasst an die individuellen Bedürfnisse des Säuglings wird diesen am besten beruhigen.
- Auch die Eltern sollten sich dabei wohl fühlen.

12. Kritische Schreistunden am Abend anfangs noch „überbrücken“

- Zur Schlafenszeit: durch Spaziergehen mit Tragetuch, spazieren fahren im Kinderwagen. Möglichst kein 24- stündiges Herumtragen im Tragetuch.

13. Timeout für die Mutter zur eigenen entspannung

- Bei großer anspannung, Erschöpfung oder aufsteigender Wut zunächst Ablegen des Kindes an sicherem Ort, selbst zur Ruhe kommen (dem Ärger im Nebenraum Luft lassen), erst dann wieder das Kind versuchen zu beruhigen.

14. „Verordnung“ von Entspannungszeiten für die Mutter ohne Kind

- Einbeziehen des Vater des Kindes, Oma, Nachbarn gewinnen zur stundenweisen Entlastung

15. „Handling“ des Säuglings

- Am Körper halten, Nähe und Sicherheit vermitteln.
- Bei jedem Handling (Baden, füttern, anziehen, hochnehmen) mit dem Baby Kontakt aufnehmen (ihm immer das Vorgehen erklären, Blickkontakt suchen).
- Unterstützen des Köpfchens, über die Seite hochnehmen.
- Im ausgeschlafenen und gesättigten Zustand möglichst regelmäßig auf eine feste Unterlage legen (z.B. Decke auf den Boden) und sich als Elternteil zu dem Kind begeben, auch wenn das Kind es zunächst ablehnt.

Es gibt KEIN Patentrezept für Beruhigungs- und Einschlafhilfen bei exzessiv schreienden Säuglingen.