

DAS SCHLAFPUZZLE ZUSAMMENSETZEN (Modul 8)

Lektion 1: Vorbereitungen

Wow! Gut gemacht! Du hast jetzt alle Faktoren erfahren, die den Schlaf deines Kindes beeinflussen, und bist bereit, alle Teile des Puzzles zusammenzufügen, um den Schlafplan deines Kindes fertigzustellen und mit der Umsetzung des Veränderungsprozesses zu beginnen!

Aber das Wichtigste zuerst. Wir wissen, dass du es kaum erwarten kannst, endlich loszulegen und Veränderungen zu sehen! Aber auch wenn du das Gefühl hast, dass du eine gute Vorstellung davon hast, wohin der Prozess führen soll, gibt es noch ein paar weitere Schritte, bevor du mit der Umsetzung beginnen kannst. Gute Vorbereitung ist der halbe Erfolg! In dieser Lektion zeigen wir dir, wie du dich selbst, dein Kind und deinen Partner oder Ehepartner (falls ihr einen habt) auf den Prozess vorbereitest. Im weiteren Verlauf des Moduls führen wir dich dann Schritt für Schritt durch den Prozess, wie du die nicht hilfreichen Schlafgewohnheiten deines Kindes durch die Anwendung der von dir gewählten Beruhigungsmethode änderst.

Vorbereitungen mit deinem Ehepartner/Partner/anderer Elternteil

Wenn du einen Ehepartner oder Partner hast, sprich mit ihm oder ihr über die bevorstehenden Veränderungen, bevor du mit der Umsetzung deiner gewählten Beruhigungsmethode beginnst, wie ihr euch gegenseitig unterstützen könnt, wie ihr auf Rückschläge reagiert usw. Ein gegenseitiges Verständnis des Prozesses und klare Erwartungen aneinander werden euch helfen, auch in den schwierigen Tagen ein Team zu bleiben. Streitende Eltern und aufgestaute Schuldzuweisungen und Ressentiments verursachen zusätzliche Spannungen und Ängste, die dein Kleines spüren wird, und das macht es praktisch unmöglich, ein ruhiges und sicheres Umfeld für Veränderungen zu schaffen. Das bedeutet nicht, dass du keine Änderungen vornehmen kannst, wenn der andere Elternteil deines Kindes und du nicht auf einer Wellenlänge sind, aber das macht

es für dich und dein Kind viel schwieriger. Hier sind einige Ideen, wie du deinen Ehepartner/Partner oder den anderen Elternteil vorbereiten kannst:

- **Geht den Schlafplan gemeinsam durch und stellt sicher, dass die von euch gewählte Beruhigungsmethode für euch beide akzeptabel ist (auch wenn sie nur von einem von euch umgesetzt wird),** dass der Tagesablauf klar und für alle Betreuungspersonen leicht zu befolgen ist und dass jeder genau weiß, wie er in verschiedenen Situationen reagieren muss.
- **Wenn du alleinerziehend bist und der andere Elternteil involviert ist,** besprecht die gegenseitige Verantwortung und Bereitschaft, zu diesem Prozess beizutragen, wie die Schlafenszeiten in beiden Häusern aussehen werden und wie ihr eventuelle Konflikte lösen werdet.
- **Organisiere bei Bedarf externe Unterstützung/Hilfe** (z.B. einen Babysitter für Geschwister, falls vorhanden; jemanden, der für ein paar Stunden auf das Baby aufpasst, damit du dich tagsüber ausruhen kannst; usw.)
- **Besprich mit deinem Ehepartner oder Partner, wie ihr euch vor und während des Prozesses abwechselnd ausruhen könnt,** vor allem, wenn die Beruhigungsmethode hauptsächlich von einem Elternteil durchgeführt werden muss. Die ersten Tage können sehr anstrengend sein, und wenn du deinem Wohlbefinden und deiner Erholung Vorrang gibst, kannst du sicherstellen, dass du während des Prozesses ruhig und konsequent bleiben kannst.

Vorbereitungen mit deinem Kind

Egal, ob du den Schlaf deines 7 Monate alten Babys oder deines 20 Monate alten Kleinkindes verbessern willst, es ist wichtig, dass auch sie auf die bevorstehenden Veränderungen vorbereitet werden. Wir empfehlen 3-7 Tage Vorbereitung, je nach Alter deines Kindes. Bei jüngeren Babys (4-12 Monate) sollten 3-4 Tage ausreichen. Bei Kleinkindern kannst du sie mehr in den Prozess einbeziehen, also plane auch mehr Zeit für die Vorbereitung ein. Hier sind ein paar Ideen, wie du dein Kind vorbereiten kannst:

- **Verbale Vorbereitung** - Sprich mit deinem Kind jeden Tag über die Veränderungen, die auf es zukommen werden. Babys können mehr verstehen, als wir denken, ganz zu schweigen von Kleinkindern, und selbst wenn sie nicht genau verstehen, was du sagst, wird dein Tonfall sie beruhigen und auf die Veränderungen vorbereiten. Hier ist ein Beispiel dafür, was du sagen solltest, wenn du vom Stillen zum Schlafen abgewöhnen willst: "Heute kannst du beim Stillen einschlafen, aber in 5 Tagen wirst du in deinem Gitterbett einschlafen. Mama wird dich dabei unterstützen, und du wirst das toll machen." Am nächsten Tag könntest du etwas sagen wie: "Heute schläfst du ein, während wir stillen, aber in 4 Tagen schläfst du in deinem Gitterbett ein. Mama wird da sein und ich weiß, dass du das schaffst." Wenn möglich, verwende einfache Wörter, so dass dein Kind es gut verstehen kann.
- **Stelle die neue Schlafumgebung vor** - Zeige deinem Kind, wo es schlafen wird und wo du schlafen wirst. Wenn du das Gitterbett in ein anderes Zimmer stellst oder es zum ersten Mal aufbaust, solltest du das tun, während dein Kind dich dabei beobachten kann und du ihm erzählst, was du tust und warum: "Schau, Mama baut dein Gitterbett auf. Hier wirst du bald schlafen. Es ist schön kuschelig, damit du dich ausruhen kannst."
- **Rollenspiel** - Lege ein Stofftier zum Schlafen ins Bett des Kindes und zeige ihm, wie du mit deiner Beruhigungsmethode auf sein Weinen reagieren wirst. Erzähle die Situation, z. B.: "Oh, Teddybär sieht sehr müde aus und wird quengelig. Lass uns Teddybär ins Bett bringen. Oh, Teddybär hat angefangen zu weinen. Das liegt daran, dass er so müde war und es gewohnt ist, beim Einschlafen gehalten zu werden. Ich frage mich, wie wir ihn trösten können? Lass uns ihn kurz hochnehmen, damit er weiß, dass wir da sind... (Nimm das Stofftier hoch und ahme nach, wie du mit deiner Beruhigungsmethode auf dein Kind reagieren würdest)...Hmmm, er beruhigt sich nicht, er scheint immer noch frustriert und übermüdet zu sein. Ich glaube, wir müssen ihm etwas mehr Ruhe gönnen. Legen wir ihn wieder ins Bett und halten wir einfach seine Hand. Oh, siehst du? Er hat sich beruhigt und schläft langsam ein. Wenn er gut geschlafen hat, wird er sich viel besser fühlen! Gute Nacht, Teddy!"

- **Schaffe positive Erinnerungsassoziationen** - verbringe tagsüber, wenn dein Kind wach ist, Zeit mit Spiel und Spaß in seinem neuen Zimmer. Du kannst es während dieser Zeit das Gitterbett oder den Schlafsack erkunden lassen, wenn diese für es neu sind, oder ein Kuscheltuch einführen.
- **Verwende einen Countdown** - Bei Kleinkindern ist es hilfreich, die Tage zu zählen, bis ihr mit der neuen Beruhigungsmethode beginnt. Das kann in Form einer Papierkette geschehen, bei der jede Kette für einen Tag steht. Ihr könnt jeden Morgen ein Stück der Papierkette abschneiden und gemeinsam zählen, wie viele es noch bis zum Ende sind. ODER du markierst deinen Kalender mit einem lustigen Aufkleber und fügst jeden Tag bis zu dem Tag, an dem das Kind alleine in seinem Bett einschläft, einen Aufkleber hinzu.
- **Gestalte ein Gute-Nacht-Ritual-Poster mit deinem Kleinkind** - das kann eine lustige Aktivität sein, bei der dein Kind etwas Gib altersgerechte Optionen für den Aufbau der Routine vor, z. B. "Willst du zuerst Zähne putzen oder Bücher lesen?" oder "Möchtest du dir jeden Abend 1 oder 2 Bücher ansehen?". Kinder kommen viel besser mit "Regeln" zurecht, die sie selbst mit aufgestellt haben und bei denen ihre Meinung gehört wurde.
- **Versuche, unserem empfohlenen Tagesablauf so weit wie möglich zu folgen** - das hilft, Übermüdung vorzubeugen, so dass weitere Änderungen leichter zu erreichen sind.
- **Optimiere die Schlafumgebung** - (z. B. kaufe oder ziehe Verdunklungsvorhänge auf; richte das Gitterbett ein, falls nötig; entferne gefährliche Gegenstände wie Kissen oder Decken; führe einen Schlafsack ein, falls dein Kind bisher keinen benutzt hat, usw.).
- **Beginne damit, Schlafgewohnheiten sanft zu lockern** - um deinem Kind große Veränderungen zu erleichtern, kannst du bereits damit beginnen, einige seiner Schlafgewohnheiten zu "lockern". Wenn du dein Kind zum Beispiel vom Stillen zum Schlafen abgewöhnen willst, kannst du versuchen, es jeden Tag ein bisschen früher von der Brust zu lösen. Wenn du also vom Schaukeln deines Kindes zum Einschlafen auf das selbstständige Einschlafen im Gitterbett wechseln möchtest,

kannst du die Intervalle oder die Intensität des Schaukelns langsam verringern, bis dein Kind in deinen Armen ohne Schaukeln einschlafen kann.

HINWEIS: Wenn diese kleinen Schritte bereits zu starkem Weinen führen, ist es vielleicht einfacher, mit allen Änderungen zu warten, bis du deine Beruhigungsmethode konsequent zu dem von dir gewählten Starttermin anwendest. In Lektion 4 dieses Moduls findest du außerdem Ideen, wie du deine Beruhigungsmethode besser an deine Familie anpassen kannst und wie du mehrere Schlafgewohnheiten abgewöhnen kannst.

Vorbereitungen für dich selbst

Ein wichtiger Teil der Vorbereitung besteht darin, realistische Erwartungen zu haben. In der Vorbereitungsphase und in den ersten Tagen der Umsetzung deiner Beruhigungsmethode wird dein Baby vielleicht etwas anhänglicher sein. Veränderungen sind nicht einfach, und das ist völlig normal! Und wenn du das Kuscheln zum Schlafen aufgibst, das Stillen zum Schlafen abgewöhnst, die nächtliche Milchfütterung reduzierst oder ganz abschaffst oder das Baby in sein eigenes Zimmer umziehst, wirst auch du möglicherweise große Gefühle empfinden! Lass dir Zeit, das zu verarbeiten, und fang erst an, wenn du (und dein/e Partner/in) dich bereit fühlst, die Veränderungen umzusetzen.

- **Führe ein Tagebuch** - Während du Veränderungen vornimmst, kann es hilfreich sein, darüber ein Tagebuch zu führen, warum du dich emotional so fühlst oder wie du dich fühlst, wenn dein Baby nicht mehr gestillt wird oder nicht mehr mit dir schläft. Mütter fühlen sich oft schuldig, wenn sie ihr Kind nachts abstillen, nicht mehr nach Bedarf stillen oder nicht mehr gemeinsam mit dem Kind schlafen, auch wenn das im besten Interesse der ganzen Familie ist.
- **Bitte um Hilfe** - Überlege dir, welche andere Unterstützung du vor und während des Prozesses brauchst, damit auch deine Bedürfnisse berücksichtigt werden und du emotional in der Lage bist, dein Kind durch seine großen Gefühle begleiten zu können.

- **Tief durchatmen!** Lerne ein paar einfache Atemübungen, die dir dabei helfen, ruhig zu bleiben. Auf deinen Arbeitsblättern sind ein paar Übungen aufgelistet, mit denen du anfangen kannst.

Vorbereitungen mit Geschwistern

Es ist wichtig, dass die ganze Familie an einem Strang zieht. Du kannst die Schlafgewohnheiten deines Kindes auch ändern, ohne dass alle in der Familie an Bord sind, aber das ist wesentlich schwieriger. Wenn es ältere Geschwister in der Familie gibt, empfehlen wir, auch sie auf den Prozess vorzubereiten. Du könntest zum Beispiel ein Familientreffen veranstalten und ihnen erklären, warum du die Veränderungen vornimmst und dass ihr kleines Geschwisterchen ein paar Tage lang mehr weinen wird. (z.B. "Dein Bruder wird an den nächsten Abenden und auch nachts beim Schlafengehen etwas mehr weinen. Wir sind gerade dabei, ein paar Dinge in Bezug auf seinen Schlaf zu ändern, damit unsere Familie ausgeruhter und entspannter sein kann. Wenn er weint, zeigt er damit nur, dass er frustriert ist, aber du musst dir keine Sorgen machen, denn Mama und Papa kümmern sich um ihn. Wenn du ihn nachts hörst, versuche einfach wieder einzuschlafen.")

Geh jetzt zu deinen Arbeitsblättern und bearbeite die Übungen zu Modul 8 - Lektion 1, Vorbereitungen

Lektion 2: Der Prozess der Veränderung

Realistische Erwartungen haben

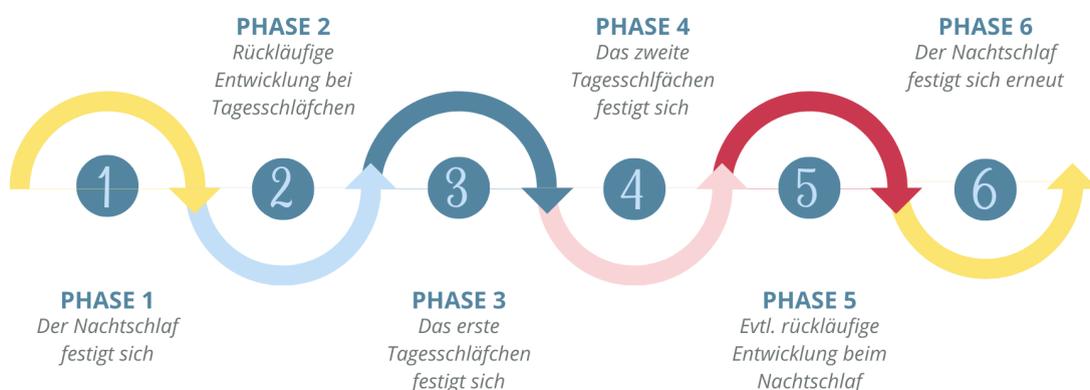
Wenn du weißt, was dich bei diesem Prozess erwartet, hilft dir das, realistisch zu sein und die unvermeidlichen Höhen und Tiefen auf dem Weg dorthin gelassener zu bewältigen. Schau dir die Grafik unten an. Wie du siehst, gibt es, sobald du mit der Umsetzung deiner Beruhigungsmethode beginnst, einen normalen Zyklus von Auf's und Abs, den wir in den ersten paar Wochen erwarten. Denk daran, dass es leider oft erst etwas schlimmer wird, bevor es besser wird. Bleib also geduldig und konsequent und es

wird besser werden!

Die meisten Kinder beginnen auf Stufe 1, du wirst also eine erste Verbesserung ihres Nachtschlafs feststellen. Das Kind beginnt, seine Schlafzyklen leichter zu verbinden, ohne dass du eingreifen musst, ODER es beginnt, längere Strecken am Stück zu schlafen. Danach sehen wir oft einen Rückgang der Schläfchen in Stufe 2, d.h. dein Kind protestiert zu Beginn der Schläfchen mehr und/oder hat Schwierigkeiten, ein längeres Schläfchen zu machen, auch wenn es das vorher konnte. Nach ein paar Tagen solltest du sehen, dass das erste Schläfchen leichter wird, wenn du die Stufe 3 erreichst. Das zweite Schläfchen wird dann in der Regel besser, aber dann kann es sein, dass der Nachtschlaf schlechter wird. Während die Tage also leichter werden, kann es nachts einen Rückschlag geben. Danach sollte sich der Nachtschlaf jedoch wieder konsolidieren und sowohl der Tages- als auch der Nachtschlaf stabilisieren.

Manche Kinder fangen je nach ihren Schlafproblemen bei einem späteren Stufe an, so dass sich der Tagesschlaf vor dem Nachtschlaf verbessert und du von dort aus folgst. In der Regel dauert der gesamte Prozess durchschnittlich 2 bis 3 Wochen, aber je nach Schlafgewohnheiten deines Kindes, der von dir gewählten Beruhigungsmethode und anderen Faktoren kann es auch kürzer oder länger dauern.

PROZESS DES SCHLAFTRAININGS



Lösungstrotz und intermittierende Verstärkung

Eine der größten Herausforderungen, die wir bei fast jedem Kind während dieses Veränderungsprozesses feststellen (und der Hauptgrund dafür, dass Eltern aufgeben), ist das, was Psychologen als "**Löschungstrotz**" bezeichnen. Aber zuerst: Was meinen wir mit "Auslöschung"? Das Grundprinzip ist, dass wir, wenn wir das Verhalten einer Person (Kind oder Erwachsener) ändern wollen, zuerst verstehen müssen, was dieses Verhalten aufrechterhält oder verstärkt.

Nehmen wir zum Beispiel an, du schaukelst dein Baby jedes Mal wieder in den Schlaf, wenn es nachts aufwacht und schreit. In diesem Fall verstärkt das Schaukeln das Aufwachen. Wenn wir das Baby ermutigen wollen, seine Schlafzyklen ohne Schaukeln zu verbinden, müssen wir deine Reaktion auf sein Weinen ändern. Hier kommt die Beruhigungsmethode ins Spiel. Im Grunde genommen nehmen wir die "**Belohnung**" oder das Ergebnis des Schaukelns weg und ersetzen sie durch die Beruhigungsmethode, um das Verhalten zu ändern. Mit der Zeit wird dein Baby lernen, von selbst wieder einzuschlafen und nicht mehr zu schreien, um geschaukelt zu werden (es sei denn, es braucht wirklich etwas). Das nennt man "Auslöschung".

Der Schlüssel zur "Auslöschung" ist, konsequent und ruhig zu sein. Selbst wenn du deinem Kind nur ab und zu eine Belohnung gibst (was auch immer die Reaktion ist, die es von dir erwartet) oder sein unerwünschtes Verhalten erwidert, wird es dieses Verhalten weiterhin zeigen. Diese Art von Unbeständigkeit wird "**intermittierende Verstärkung**" genannt und ist leider die effektivste Art, ein unerwünschtes Verhaltensmuster zu verstärken, weil das Kind nicht sicher ist, WANN die Belohnung kommt, aber es hat gelernt, dass sie manchmal kommt, also versucht es weiter, in der Hoffnung, dass es dieses Mal erfolgreich ist.

Wenn wir aufhören, ein bestimmtes Verhalten zu verstärken (z. B. Füttern oder in den Schlaf schaukeln), wird das Kind anfangs gegen die Veränderung protestieren, aber viele gewöhnen sich schnell an die Beruhigungsmethode und du wirst innerhalb der ersten paar Tage Verbesserungen sehen. Sobald das Kind jedoch begreift, dass es die

Belohnung nicht mehr bekommt, wird es das Verhalten (das Weinen) noch mehr ausführen, um die Belohnung zu bekommen.

Das kann bedeuten, dass dein Kind lauter und/oder länger weint. Vielleicht fängt es schon während des Schlafrituals an zu protestieren, weil es weiß, was auf es zukommt. In den meisten Fällen tritt der Löschungstrotz an Tag 3-4 ein (manchmal auch schon an Tag 2), aber das kann je nach Situation leicht variieren. Außerdem kann es auch mehrere Phasen von Löschungstrotz geben. Zum Beispiel, wenn du mehrere Schlafgewohnheiten nacheinander abgewöhnst, kannst du nach dem Abgewöhnen jeder Schlafgewohnheit mit einem Löschungstrotz rechnen. Es ist wichtig, dass du während dieser Phase der Entwöhnungsphase konsequent bleibst! Wenn wir hier während des Löschungstrotz nachgeben und das Kind wieder in den Schlaf wiegen, wie im obigen Beispiel, hat das Kind gelernt: "Ich muss wohl einfach länger oder lauter weinen, um zu bekommen, was ich will." Das wird dazu führen, dass es in den nächsten Tagen noch mehr weint und dass es viel länger dauert, bis es wieder besser schläft.

Dieser Löschungstrotz ist ein universelles Phänomen, das bei jeder Art von Verhaltensänderung auftritt, egal ob es um Schlaf, Bildschirmzeit oder Süßigkeiten nach dem Essen geht. Deshalb kann er bei der Anwendung jeder Beruhigungsmethode auftreten, egal wie langsam der Ansatz ist. Der einzige Weg, den Löschungstrotz zu überwinden, ist, konsequent zu bleiben.

Lektion 3: Wie du mit der Umsetzung deiner Beruhigungsmethode beginnst

In dieser Lektion zeigen wir dir, wie du deine Beruhigungsmethode anwendest, um dein Kleines von nicht hilfreichen Schlafgewohnheiten abzugewöhnen und neue, schlaffördernde Schlafmuster zu schaffen. In jahrelanger Arbeit mit Hunderten von Familien haben wir unsere eigenen Richtlinien für den Prozess entwickelt und versucht,

Wege zu finden, die den Übergang zu neuen Schlafgewohnheiten sowohl für das Kind als auch für die Eltern so einfach wie möglich machen.

Schauen wir uns jetzt die ersten 3 Tage des Prozesses an.

Phase 1: Tage 1-3

In den ersten 3 Tagen geht es vor allem darum, mit der von dir gewählten Beruhigungsmethode zu verändern, wie dein Kind beim Schläfchen und abends beim Schlafengehen einschläft. Wenn du das noch nicht getan hast, solltest du sicherstellen, dass die Schlafumgebung deines Kindes optimiert ist und dass du dich an die altersgerechte Struktur des Tagesablaufs hältst, wobei du die Wachzeitfenster und die biologischen Schlaffenster im Auge behältst. Mach dir in den ersten 3 Tagen keine Gedanken darüber, ob du die Schläfchen verlängern oder das nächtliche Füttern aktiv abgewöhnen solltest. Das kommt erst später. Wir empfehlen jedoch, dass wenn dein Kind morgens zu früh aufwacht, du deine Beruhigungsmethode so lange anwendest, bis es so nah wie möglich an der gewünschten Aufwachzeit ist. Das Wichtigste für den Anfang ist, dass dein Kleines lernt, ohne deine Hilfe einzuschlafen. Das Schläfchen und der Nachtschlaf werden sich dadurch wahrscheinlich auf natürliche Weise verbessern!

Das allererste Mal, dass du deine Beruhigungsmethode anwendest, sollte an einem Abend sein. Auch wenn es deinem Kind natürlich schwerfällt, ohne die gewohnte Hilfe einzuschlafen, trägt der über den Tag aufgebaute Schlafdruck dazu bei, dass dein Kind doch irgendwann einschläft. (Wenn du mit der ersten Einführung zu einer Schläfchenzeit beginnst, besteht die Gefahr, dass dein Kind die gesamte Schläfchenzeit protestiert, nicht mit der neuen Methode einschläft und dann abends sehr übermüdet ins Bett geht, was den ganzen Prozess noch schwieriger macht). Nach der ersten Beruhigungsmethode am Abend solltest du ab dem nächsten Tag damit beginnen, die gewählte Beruhigungsmethode zu Beginn jedes Schläfchens, das dein Kind im Bett hält, und zur abendlichen Schlafenszeit anzuwenden.

*****Wenn dein Kind derzeit zum Schlafengehen oder kurz vor dem Schlafengehen gefüttert wird,** empfehlen wir dir, die Fütterungszeit in den ersten drei Tagen des Prozesses jeden Tag um 5-10 Minuten vorzulegen, so dass die Fütterung letztendlich 20-30 Minuten vor dem Schlafengehen endet. (Wenn dein Kind älter als 18 Monate ist, solltest du die Milchfütterung vor dem Schlafengehen vielleicht ganz abgewöhnen. Weitere Informationen dazu findest du im Abschnitt "Flaschennahrung und Stillen" im FAQ-Modul).

Denk aber daran, dass diese schrittweise Verlegung der Fütterungszeit für manche Kinder zu langsam und frustrierend, ja sogar verwirrend sein kann. Wenn du feststellst, dass die schrittweise Verlegung des Fütterns bereits zu viel Geschrei beim Einschlafen führt, dann verschiebe die Fütterungszeit direkt auf das Endziel, am nächsten Tag 20-30 Minuten vor dem Schlafengehen fertig zu sein.

Hier sind noch einige andere Dinge, die hilfreich sein können, um die Schlafgewohnheit mit dem Füttern/Saugen zu unterbrechen:

- Gib deinem Kind die Milchfütterungen in einem anderen Zimmer als im Schlafzimmer
- Wenn du stillst, dann stille nur im Sitzen und nicht im Liegen.
- Gib deinem Kind kein Fläschchen im Gitterbett und füttere es auch nicht auf deinem Bett. Füttern und Schlafen sollten klar voneinander getrennt sein.
- Lass dein Kind nach der Milchfütterung 10-15 Minuten auf dem Boden spielen, damit es eine klare Pause zwischen Trinken und Schlafen hat.

Wähle die Optionen, die zu deinem Kind passen.

Phase 2: Tag 4 und danach

Spätestens ab Tag 4 solltest du deine Beruhigungsmethode konsequent umsetzen...

- zu Beginn des morgendlichen und mittäglichen Schläfchens
- beim abendlichen Schlafengehen
- wenn dein Baby mehr als 30 Minuten vor der gewünschten morgendlichen Aufwachzeit aufwacht
- wenn dein Baby zu früh vom Mittagsschlaf aufwacht
- wenn dein Baby in der Nacht aufwacht und es noch nicht Zeit zum Füttern ist

In den nächsten Lektionen werden wir diese und andere häufige Schlafprobleme im Detail besprechen und dir konkrete Schritte zeigen, wie du darauf reagieren kannst. Es ist außerdem von Vorteil, wenn du dir die Tipps zur Anpassung der Beruhigungsmethoden in der nächsten Lektion ansiehst, bevor du mit der Umsetzung beginnst, um den für dich und dein Kind am besten geeigneten Plan zu erstellen.

Lektion 4: Wie du eine Beruhigungsmethode an deine Familie anpasst und wann du die Beruhigungsmethode wechseln solltest

Damit eine Beruhigungsmethode tatsächlich für dich und deine Familie funktioniert, muss man sie manchmal ein wenig anpassen! Wir wissen, dass jedes Baby und jede Familie anders ist. Deshalb möchten wir in dieser Lektion ein paar der wichtigsten Anpassungen vorstellen, die wir Familien im Laufe unserer jahrelangen Beratungsarbeit in Bezug auf die Beruhigungsmethode angeboten haben, und hoffen, dass diese Ideen dir helfen, einen Schlafplan zu erstellen, der wirklich zu DEINER Familie passt!

1) Anpassung einer "Außer-des-Zimmers-Methode" bei Room-Sharing (gemeinsame Zimmer)

Wenn du daran arbeiten möchtest, dass dein Kleines lernt, sich beim Schlafengehen selbstständig zu beruhigen, und zwar mit einer außerhalb des Zimmers stattfindenden

Methode wie der Intervallweise Beruhigungsmethode, du aber weiterhin mit deinem Kind das Zimmer teilst, stellt sich die Frage: Was mache ich mitten in der Nacht, wenn ich im Zimmer bin und mein Baby aufwacht?! In diesem Fall würdest du dich im Grunde an die festgelegten Intervalle halten, aber ohne das Zimmer zu verlassen (wer will schon mitten in der Nacht sein Zimmer verlassen?!).

Ein Beispiel: Du wendest die Intervallweise Beruhigungsmethode an, um dein 5 Monate altes Baby beim Schlafengehen zum selbstständigen Einschlafen zu bewegen. Mitten in der Nacht wacht er immer noch alle 2-3 Stunden auf. Du legst dich ruhig auf dein Bett und gehst alle 5 Minuten zu seinem Gitterbett, um es kurz zu trösten, und legst dich dann wieder für eine weitere 5-minütige Intervallzeit auf dein Bett.

****HINWEIS:** Wenn dein Kleines nach 7 Tagen immer noch häufig nachts aufwacht oder Schwierigkeiten hat, sich beim Schlafengehen mit einer "Außerhalb-des-Zimmers-Methode" zu beruhigen, störst du höchstwahrscheinlich seinen nächtlichen Schlafrhythmus, wenn du zur Schlafenszeit ins Zimmer kommst UND es fühlt sich durch die intermittierende Verstärkung verwirrt ("Sie wollen, dass ich beim Schlafengehen ohne Mami einschlafe, aber dann ist sie mitten in der Nacht da! Was ist da los?!). In diesem Fall kann es helfen, zu einer "Im-Zimmer-Methode" zu wechseln ODER dein Kind in sein eigenes Zimmer zu verlegen.

2) Schlafgewohnheiten einzeln abgewöhnen, statt alle auf einmal

Falls dein Baby mehrere Schlafgewohnheiten hat, kannst du es langsam angehen lassen und sie einzeln abgewöhnen. Diese Vorgehensweise dauert natürlich länger, und für manche Eltern ist es dadurch schwieriger, konsequent zu sein. Wenn du dich jedoch damit überfordert fühlst, alle Schlafgewohnheiten auf einmal abzugewöhnen, könnte dies hilfreich für dich sein!

Ein Beispiel: Dein 6 Monate altes Baby ist daran gewöhnt, am Schnuller zu nuckeln und in deinen Armen in den Schlaf geschaukelt zu werden (was bedeutet, dass deine Anwesenheit zur Schlafenszeit, zusammen mit dem Nuckeln und der Bewegung, Schlafgewohnheiten sind). Anstatt den Schnuller sofort abzuschaffen und mit der Eingewöhnung im Bett zu beginnen, könntest du dein Baby in den ersten Tagen oder sogar Wochen ohne Schnuller in den Schlaf

wiegen. Sobald sich dieses Muster etabliert hat, kannst du anfangen, dein Baby nur noch in den Schlaf zu halten und die Schaukelbewegung zu reduzieren. Nach ein paar Tagen kannst du dann eine der anderen Beruhigungsmethoden (Intervallweise Beruhigung, Schrittweiser Rückzug oder Begleitete Beruhigung) anwenden, um deinem Kind beizubringen, in seinem Bett einzuschlafen, und dich langsam aus dem Zimmer arbeiten, wenn du dich bereit fühlst.

3) Tag- und Nachtschlaf getrennt behandeln

Manchmal ist es möglich, am Tag- und Nachtschlaf getrennt zu arbeiten, indem du die Beruhigungsmethode in den ersten 5-7 Tagen nur beim abendlichen Schlafengehen und in der Nacht anwendest, bevor du sie zu Beginn des Morgen- und/oder Mittagsschlafs anwendest. Auf diese Weise sind deine Tage leichter zu managen und im optimalen Tagesrhythmus zu halten. Dies ist jedoch nur möglich, wenn:

- Dein Kind verwendet tagsüber eine andere Einschlafhilfe als nachts. Zum Beispiel, wenn es tagsüber im Kinderwagen einschläft (Bewegung als Einschlafhilfe), dann aber abends beim Schlafengehen und in der Nacht in den Schlaf gestillt wird.
- Dein Kind kann schon tagsüber ein langes Schläfchen machen, auch wenn es mit Hilfe des Kinderwagens, der Babytrage usw. geschieht.

Wenn du dich dafür entscheidest, den Tages- und den Nachtschlaf getrennt zu behandeln, wird der gesamte Prozess höchstwahrscheinlich länger dauern.

HINWEIS: Wenn sich das abendliche Einschlafen beim Schlafengehen und der Nachtschlaf in den ersten 5 Tagen nicht verbessern, kann das daran liegen, dass dein Kind immer noch Hilfe beim täglichen Schläfchen bekommt, was als intermittierende Verstärkung wirken kann (manchmal bekommt es Hilfe, manchmal nicht). Denke daran, dass du die Behandlung der Schläfchen nicht nur aufschieben solltest, weil du möchtest, dass sich die Nächte zuerst verbessern - sie müssen oft zur gleichen Zeit behandelt werden, damit der Prozess gut funktioniert.

4) Den anderen Elternteil in das Schlafengehen einbeziehen

Besonders wenn dein Kleines daran gewöhnt war, von Mama in den Schlaf gestillt zu werden, kann es hilfreich sein, wenn der andere Elternteil das Einschlafen mit der von

dir gewählten Beruhigungsmethode übernimmt! Für ein Baby ist es schwer, sich auf das Einschlafen zu konzentrieren, wenn das, woran es gewöhnt ist (MAMA'S MILCH!), direkt vor seiner Nase liegt. Mit Papa oder einem nicht stillenden Elternteil ist das kein so großes Problem! Manchmal ist es sogar hilfreich, wenn Mama das Haus für einen Spaziergang verlässt, damit es nicht so stressig wird - es kann zu leicht sein, dass Mama übernimmt, wenn es beim ersten Mal ein bisschen schwieriger ist.

Wenn ihr das Beruhigungsverfahren abwechselnd durchführt, denkt daran, dass die Person, die das Baby am Anfang in den Schlaf gebracht hat, auch die Beruhigungsmethode durchführen sollte, wenn das Baby zu früh aus demselben Schläfchen oder in der Nacht aufwacht (außer es ist Stillzeit - dann ist Mama die bessere Wahl!)

HINWEIS: Wenn dein Kind Anzeichen von Trennungsangst zeigt und hysterisch wird, wenn ein bestimmter Elternteil das Schlafengehen und die nächtliche Beruhigung übernimmt, dann ist es am besten, diesen Elternteil langsam und schrittweise in das Schlafengehen einzubeziehen. Er könnte die Vorlesegeschichte übernehmen oder zwischen der abendlichen Milchfütterung und dem Schlafengehen eine ruhige Spielzeit mit dem Kind auf dem Boden verbringen. In dieser Situation ist es am besten, sich auf Aktivitäten zu konzentrieren, die die Eltern-Kind-Bindung fördern, anstatt noch mehr Stress zu verursachen.

5) Wie du die Methode bei hysterischem Weinen anpasst

Wenn dein Baby bei der von dir gewählten Methode besonders aufgeregt wird, musst du sie möglicherweise anpassen.

Zum Beispiel:

- **Wenn sich dein Baby mit der Shh-Tätscheln-Methode NICHT beruhigt**, sondern nach 10 Minuten konsequenter Anwendung noch aufgeregter wird, kann es sein, dass das Tätscheln zu stimulierend und ablenkend für das Temperament deines Babys ist. In diesem Fall solltest du einfach deine Hand

ruhig und fest auf dem Oberkörper halten, während du ein "Shhhh"-Geräusch machst, oder zur Begleiteten Beruhigungsmethode wechseln.

- **Wenn du mit der Methode des schrittweisen Rückzugs beginnst**, kann es sein, dass du am Anfang eine zusätzliche Phase von 2-3 Tagen brauchst, in der dein Kind ständig berührt oder an der Hand gehalten werden muss, um sich zu beruhigen, vor allem wenn du es vom Stillen oder vom Schaukeln in den Schlaf abgewöhnst.
- **Wenn du die Begleitete Beruhigung anwendest**, kann es sein, dass dein Baby nach dem Hochnehmen in deinen Armen noch frustrierter ist oder noch mehr weint, nachdem es wieder hingelegt wurde. Das deutet darauf hin, dass das Hochnehmen zu anregend oder verwirrend für es ist. In diesem Fall solltest du mit dem Hochnehmen aufhören und dein Baby nur im Bett trösten, oder du solltest zum Shh-Tätscheln oder zum Schrittweisen Rückzug wechseln.
- **Wenn du die Intervallweise Beruhigung anwendest** und die Zeit, die dein Kind zum Einschlafen braucht, nach 2-3 Tagen nicht auf natürliche Weise abnimmt und es immer noch viel weint, könnte es hilfreich sein, die Intervalle etwas zu verkürzen oder zu verlängern. Alternativ kannst du diese Methode auch von einem Stuhl an der Zimmertür aus durchführen, anstatt den Raum ganz zu verlassen. Auf diese Weise hast du immer noch Abstand (Zeit und Raum), aber dein Baby kann deine Stimme hören und deine Nähe spüren.

6) Methode komplett wechseln

Manche Eltern haben das Gefühl, dass sie nach ein paar Tagen von einer Im-Zimmer-Methode wie der Begleiteten Beruhigung zu einer Außer-des-Zimmers-Methode wie der Intervallweisen Beruhigung wechseln müssen, weil sie merken, dass ihre Anwesenheit im Zimmer ihr Baby eher ablenkt oder frustriert, als dass sie ihm hilft, oder weil sie selbst zu frustriert und überfordert vom Weinen sind, wenn sie im Zimmer bleiben.

Andere Eltern stellen nach der Anwendung einer Außer-des-Zimmers-Methode wie der Intervallweisen Beruhigung fest, dass ihr Kind Schwierigkeiten hat, sich selbst zu

beruhigen, und brauchen vielleicht etwas mehr praktische Unterstützung mit einer Im-Zimmer-Methode wie der Begleiteten Beruhigung. Das ist völlig in Ordnung! Dein Baby wird es irgendwann schaffen, und es ist besser, den Prozess in kleinen Schritten voranzutreiben, als dein Kind zu schnell zu überfordern.

Hier sind einige Hinweise, wie du feststellen kannst, ob du die Methode wechseln solltest oder nicht. Wechsle die Methode nur, wenn du alle 3 Kästchen unten ankreuzen kannst:

- Das Einschlafen wird nach 5-7 Tagen konsequenter Anwendung deiner Beruhigungsmethode nicht leichter ODER das Einschlafen wird von Tag zu Tag schwieriger (es dauert länger und/oder das Weinen nimmt zu)
 - Du hast die Methodenbeschreibung noch einmal gelesen und bist sicher, dass du sie richtig anwendest
 - Du hast eine Schlafregression oder einen motorischen Sprung als mögliche Ursache für die Schwierigkeiten ausgeschlossen (sieh dir Modul 2, Lektion 3 - Entwicklung und das Troubleshooting-Modul an, um herauszufinden, welche Anzeichen für Entwicklungsrückschritte es gibt und wie du damit umgehen kannst).
-

Lektion 5: Wie du deine Beruhigungsmethode bei Schläfchen, beim abendlichen Schlafengehen, in der Nacht und am frühen Morgen anwendest

Lektion 5.1 - Schläfchen

Wo sollte mein Kind während des Veränderungsprozesses schlafen?

Wenn dein Kind sein Schläfchen bisher im Kinderwagen oder in der Babytrage gemacht hat, empfehlen wir dir, dein Baby ab dem ersten Tag der Umsetzung deiner Beruhigungsmethode zumindest für das Mittagsschlafchen in seinem Bett schlafen zu lassen. Je nachdem, wie viele Schläfchen dein Kind noch macht, könntest

du das erste und/oder dritte Schläfchen im Kinderwagen oder in der Babytrage lassen. Mindestens ein Schläfchen pro Tag im Bett gibt deinem Kind die Möglichkeit, die Verbindung zwischen den Schlafzyklen zu üben und ermutigt es, dies auch in der Nacht zu tun. Wenn die wichtigste Schlafgewohnheit deines Kindes Bewegung ist (Einschlafen in einem fahrenden Kinderwagen, in der Babytrage oder in den Schlaf geschaukelt werden), kann es für dein Kind schwieriger werden, sich an das Einschlafen ohne Bewegung zu gewöhnen, wenn es zu viele Schläfchen im Kinderwagen oder in der Babytrage hält.

Wenn dein Kind derzeit Schwierigkeiten hat, lange Schläfchen zu machen, egal wo es schläft, solltest du dein Kind zumindest in der ersten Woche sowohl für das Morgen- als auch für das Mittagsschlaf ins Bett legen, damit es so viel Übung wie möglich bekommt, seine Schlafzyklen zu verbinden.

Wir empfehlen dir, das 3. Schläfchen (falls noch nötig) im Kinderwagen/der Babytrage zu halten, da dies grundsätzlich das am schwersten zu erreichende Schläfchen ist. Ohne diesen Schlaf wird dein Kind jedoch bis zum Schlafengehen übermüdet sein.

Wenn dein Kind jedoch noch nie in einem Kinderwagen oder einer Babytrage geschlafen hat oder Schwierigkeiten hat, darin einzuschlafen, ist es sinnlos, jetzt mit dem Schläfchen im Kinderwagen oder in der Babytrage zu beginnen.

Wenn du das Mittagsschlaf im Kinderwagen langfristig beibehalten willst, denke daran, dass...

- dies nur möglich ist, wenn dein Kind in einem stehenden Kinderwagen (ohne Bewegung) schläft
- du deinem Kind trotzdem mindestens ein Schläfchen pro Tag im Haus gönnen solltest, damit es üben kann, in seinem Bett zu schlafen, und flexibel bleibt. Das erleichtert auch den Übergang in die Kita.

Umsetzung der Beruhigungsmethode bei Schläfchen

Wende beim Schläfchen deine Beruhigungsmethode für maximal 40 Minuten an. Wenn dein Kleines nach 40 Minuten immer noch nicht eingeschlafen ist, öffne fröhlich die Vorhänge und lass dein Kind aufstehen. Dann gehst du je nach Alter deines Kindes wie folgt vor.

Wenn dein Kind zwischen 5 und 8 Monaten alt ist: Nimm es in einen anderen Raum mit (z.B. ins Wohnzimmer), beruhige es (falls es noch aufgeregt ist) und gib ihm dann etwas zu essen. Achte darauf, dass dein Kind während des Fütterns NICHT einschläft! Das ist sehr wichtig, denn selbst wenn es nur ein paar Minuten an der Brust oder mit dem Fläschchen einschläft, kann das eine Art intermittierende Verstärkung sein und die folgenden Schläfchen und die Schlafenszeit für euch beide sehr viel schwieriger machen. Nach dem Füttern solltest du eine kurze Spielzeit (10-15 Minuten) einlegen und dann einen zweiten Schläfchenversuch im Bett im abgedunkelten Zimmer unternehmen, indem du deine Beruhigungsmethode erneut für bis zu 40 Minuten anwendest. Es ist sehr wahrscheinlich, dass das Kind beim zweiten Mal einschläft. Richte den restlichen Tagesablauf danach aus, wann dieses Schläfchen tatsächlich stattgefunden hat und plane anhand der altersgemäßen Wachzeiten das nächste Schläfchen (falls zutreffend) und/oder die Schlafenszeit am Abend.

Wenn dein Kind zwischen 9 und 24 Monaten alt ist: Mach keinen weiteren Anlauf für das Schläfchen, sondern verschiebe den Beginn der nächsten voraussichtlichen Schläfchenzeit (oder des abendlichen Schlafengehens) etwas früher, um deinen Zeitplan so weit wie möglich einzuhalten und die Übermüdung zu begrenzen. Wenn du dein Kind kurz nach dem Schläfchenversuch fütterst, solltest du es zuerst vollständig beruhigen und darauf achten, dass dein Kind während des Fütterns nicht einschläft, denn das wirkt wie eine intermittierende Verstärkung.

Verlängerung von kurzen Schläfchen

Denke daran, dass du in den ersten 3 Tagen des Veränderungsprozesses nicht aktiv daran arbeiten musst, den Mittagsschlaf zu verlängern. Die Schläfchen werden sich vielleicht sogar von selbst verbessern, wenn du die Schlafgewohnheiten behandelst! Wenn du siehst, dass sich die Schläfchen bereits innerhalb der ersten 3 Tage von selbst verbessern, kannst du mit der aktiven Verlängerung der Schläfchen noch weitere 3 Tage warten. Wenn du deine Beruhigungsmethode jedoch schon 3 Tage lang bei den Schläfchen angewendet hast, ohne eine Verbesserung zu sehen, und dein Kleines immer noch nur kurze Schläfchen macht, musst du wahrscheinlich ab Tag 4 aktiv damit beginnen, die Schläfchen zu verlängern, indem du die folgenden Schritte befolgst.

Schritt 1: Wenn dein Baby zu früh aus dem Schläfchen aufwacht, warte mindestens 5-10 Minuten, bevor du reingehst. Wenn es im Bett nur redet oder quengelt, gib ihm mehr Zeit. Wenn es jedoch nach der Wartezeit immer noch weint, gehst du hinein und wendest die von dir gewählte Methode weitere 30-45 Minuten an, um es wieder zum Einschlafen zu bewegen.

Schritt 2A: Wenn dein Kind wieder einschläft, ist es in Ordnung, wenn du es über die empfohlene Schläfchen-Aufwachzeit hinaus schlafen lässt. Es kann jedoch sein, dass du dein Kind wecken musst, bevor es die volle Länge des Schläfchens erreicht hat, um das Gesamtgleichgewicht des Tagesschlafs zu erhalten.

Wenn dein Kind nach dem ersten Aufwachen die vollen 30-45 Minuten braucht, um wieder einzuschlafen, holst du es beim nächsten Aufwachen aus dem Bett (unabhängig davon, wie lange es geschlafen hat) ODER weckst es, wenn es insgesamt 2 Stunden geschlafen hat (einschließlich des Schlafs vor dem verlängerten Schläfchen). Passe das nächste Schläfchen oder das abendliche Schlafengehen entsprechend an.

Wenn die Verlängerung des Schläfchens eine lange Zeit der Umsetzung deiner Beruhigungsmethode erforderte und das Schläfchen dann vor der geplanten Aufwachzeit endet, verschiebe das nächste Schläfchen oder das abendliche

Schlafengehen etwas früher (indem du das niedrigste Limit der altersgemäßen Aufwachzeit deines Kindes verwendest), um eine Übermüdung zu vermeiden.

BEISPIEL: *Das Mittagsschläfchen deines 5 Monate alten Babys soll 2 Stunden lang sein, von 12:15 bis 14:15 Uhr. Nehmen wir an, sie braucht bis 12:25 Uhr, um einzuschlafen, und wacht dann nach 35 Minuten um 13:00 Uhr auf. Hier würdest du zunächst bis 13:05 Uhr warten, bevor du reingehst. Nehmen wir an, sie hat die ganze Zeit geweint. Dann gehst du rein und wendest deine Beruhigungsmethode für bis zu 45 Minuten an. Nehmen wir an, dass sie um 13:35 Uhr wieder einschläft. Dann würdest du sie schlafen lassen, bis sie auf natürliche Weise aufwacht oder bis 15 Uhr, wenn sie insgesamt 2 Stunden geschlafen hat. Wenn sie wirklich bis 15 Uhr schläft, müsste das dritte Schläfchen etwas später stattfinden (um 16:45 Uhr) und etwas kürzer sein (maximal 30 Minuten), damit das abendliche Schlafengehen nicht zu lange hinausgezögert wird. Wenn das Baby hingegen bereits um 14:15 Uhr aufwacht, nachdem es um 13:35 Uhr wieder eingeschlafen ist, würdest du nach dem Schläfchen eine Wachzeit von 2 Stunden einhalten und die Zeit für das dritte Schläfchen und das abendliche Schlafengehen entsprechend anpassen.*

SCHRITT 2B: Wenn dein Kind auch nach 45 Minuten nach Anwendung deiner Beruhigungsmethode nicht wieder einschläft, öffnest du die Vorhänge und weckst es ruhig und fröhlich auf. Verschiebe das dritte Schläfchen und/oder das Schlafengehen auf einen früheren Zeitpunkt.

Auch wenn dein Kind nicht innerhalb von 30-45 Minuten nach der Beruhigungsmethode wieder einschläft, ist das kein Misserfolg, sondern eine Lernphase, die auf lange Sicht hilft. Der dunkle Raum und die begrenzte soziale Interaktion tragen dazu bei, dass der Körper am nächsten Tag zu einem längeren Schläfchen ermutigt wird.

Wenn die Verlängerung des Schläfchens eine lange Zeit der Umsetzung deiner Beruhigungsmethode erforderte und das Schläfchen dann vor der geplanten Aufwachzeit endet, verschiebe das nächste Schläfchen oder das abendliche

Schlafengehen etwas früher (indem du das niedrigste Limit der altersgemäßen Aufwachzeit deines Kindes verwendest), um eine Übermüdung zu vermeiden.

***BEISPIEL:** Angenommen, dein 5 Monate altes Kind wacht wie im vorherigen Beispiel nach 13:00 Uhr auf und du hast deine Beruhigungsmethode bis 13:50 Uhr angewandt, aber sie ist immer noch nicht eingeschlafen, dann würdest du sie aus dem Bettchen holen und ihr drittes Schläfchen auf 15:30 Uhr verlegen. Sagen wir, sie macht ihr drittes Schläfchen von 15:45 bis 16:30 Uhr, dann müsste das Schlafengehen auf 18:30 Uhr vorverlegt werden, um Übermüdung zu vermeiden.*

Die Verlängerung des Schläfchens kann 1-2 Wochen dauern, also sei geduldig und gib nicht auf, wenn du nicht sofort Ergebnisse siehst. Wenn dein Kind jedoch nach 7 Tagen immer noch kein längeres Schläfchen gemacht hat oder während der Verlängerung des Mittagsschlafs nie wieder eingeschlafen ist, empfehlen wir dir, seinen gesamten Tages- und Schlafplan zu überprüfen, um sicherzugehen, dass es nicht noch etwas anderes gibt, das zuerst angepasst werden muss. Wir empfehlen dir in diesem Fall auch, an einem unserer Gruppencoachings teilzunehmen, damit wir uns die Situation gemeinsam ansehen können.

Lektion 5.2 - Abendliches Schlafengehen & Nachtschlaf

Wie wir bereits gesagt haben, solltest du dich in den ersten 3 Tagen der Umsetzung deiner Beruhigungsmethode zuerst nur darauf konzentrieren, das selbstständige Einschlafen am Abend und bei den Schläfchen zu fördern und den Tagesablauf und die Schlafumgebung zu optimieren. Beim abendlichen Schlafengehen solltest du die von dir gewählte Beruhigungsmethode so lange anwenden, bis dein Kind eingeschlafen ist, unabhängig davon, wie viel Zeit vergangen ist. Mit diesen Veränderungen wird dein Baby vielleicht sogar aufhören, häufig in der Nacht aufzuwachen und nächtliche Fütterungen ganz natürlich wegfallen lassen! Bei manchen Kindern muss man das nächtliche Füttern jedoch aktiv abgewöhnen.

Wenn dein Kind in der Nacht häufiger gefüttert wird, als es für sein Alter notwendig ist, empfehlen wir dir, die nächtlichen Fütterungen mit einer der unten vorgeschlagenen Methoden zu reduzieren. Sieh dir deine Notizen aus Modul 4 an, in denen du deinen Plan für realistische nächtliche Schlaferwartungen entwickelt hast.

Wenn dein Kind zu diesem Zeitpunkt bereits keine nächtliche Fütterungen mehr bekommt, aber immer noch häufig aufwacht, um beruhigt zu werden, solltest du deine Beruhigungsmethode bei jedem nächtlichen Aufwachen konsequent anwenden, und das häufige Aufwachen wird sich schnell legen. **Achte darauf, dass du andere Schlafgewohnheiten behandelst, die dein Kind möglicherweise daran hindern, seine Schlafzyklen selbstständig zu verbinden (z. B. deine Anwesenheit im Zimmer), und vermeide Übermüdung.**

In Modul 6, Lektion 3 über "Versteckte Schlafgewohnheiten", und in der nächsten Lektion hier in Modul 8 über "Häufige Probleme und wie man sie löst " findest du Ideen für mögliche Gründe für das häufige nächtliche Aufwachen.

Methoden zum Abgewöhnen von Nachtfütterungen:

1) Nachtfütterung Abgewöhnungsmethode #1: Erhöhe schrittweise die Zeitabstände zwischen den Fütterungen mit Hilfe deiner Beruhigungsmethode

Wir empfehlen dir, zuerst eine angemessene und altersgerechte Zeitspanne zu wählen, die dein Kind ohne Milchfütterung aushalten kann, und schrittweise über mehrere Tage darauf hinzuarbeiten. Wir wollen dein Kind nicht überfordern, aber wir wollen auch, dass es lernt, die Schlafzyklen in der Nacht zu verbinden. Wir wissen, dass biologisch gesehen sogar Neugeborene 3-4 Stunden in der Nacht ohne Milchfütterung auskommen, also ist das ein sehr angemessener Startpunkt!

- **Wenn dein Kind 4-6 Monate alt ist,** kannst du 3 Stunden als Startpunkt wählen, vor allem wenn dein Kind derzeit alle 1-2 Stunden aufwacht, aber das soll im Laufe einer Woche auf 4-6 Stunden erhöht werden.

- **Wenn dein Kind zwischen 6 und 12 Monaten alt ist**, empfehlen wir, mit einem 4-Stunden-Intervall zwischen den nächtlichen Milchfütterungen zu beginnen und dieses schrittweise über 1-2 Wochen auf das gewünschte Intervall zu verlängern, je nach Alter des Kindes.
- **Wenn dein Kind älter als 12 Monate ist**, kannst du von Anfang an nur eine Milchmahlzeit in der Nacht anbieten und diese letzte Mahlzeit schrittweise über eine Woche abgewöhnen.

Wenn dein Kind aufwacht, bevor die von dir festgelegte Zeitspanne vergangen ist, beruhige dein Kind mit deiner Beruhigungsmethode, bis es wieder eingeschlafen ist. Wenn Mama noch stillt, kann es sehr hilfreich sein, wenn der andere Elternteil alle Interventionen bei jedem Aufwachen zwischen den Mahlzeiten übernimmt! Babys können die Milch riechen und sind oft frustriert, wenn Mama kommt, ohne sie zu stillen, was das Wiedereinschlafen erschweren kann.

TIPP: Wenn dein Kind die ganze Zeit geweint hat, ihr die Fütterungszeit erreicht habt und es keine Anzeichen dafür gibt, dass es sich beruhigt, versuche es zuerst ein paar Minuten lang in deinen Armen zu beruhigen und gib ihm dann die Milchfütterung. Grundsätzlich sollte diese Methode nur als allerletzter Ausweg angewandt werden, denn wenn dein Kind lange weint und du ihm anschließend gleich die Milchfütterung anbietest, kann dies zu noch mehr Weinen führen und den ganzen Prozess verlängern und erschweren!

BEISPIEL: Dein 6 Monate altes Kind ist daran gewöhnt, nachts um 23:00, 1:00, 3:00 und 5:00 Uhr aufzuwachen, um gefüttert zu werden. Da du weißt, dass dein Baby mindestens 4 Stunden zwischen den Mahlzeiten vertragen kann, würdest du es nicht vor 22:30 Uhr füttern (ausgehend von der letzten Mahlzeit um 18:30 Uhr) und dann noch einmal 4 Stunden nach der ersten Mahlzeit (je nachdem, wann diese tatsächlich stattgefunden hat). Immer wenn dein Baby zwischen diesen Intervallen aufwacht, wendest du deine Beruhigungsmethode an, bis es wieder einschläft.

Angenommen, dein Baby wacht das erste Mal um 21 Uhr auf - dann würdest du es mit deiner Beruhigungsmethode wieder beruhigen. Das Baby schläft ein und wacht dann um 23 Uhr wieder auf. An diesem Punkt würdest du es füttern. Das nächste Mal wacht es um 1 Uhr auf, und du bringst es mit deiner Beruhigungsmethode wieder zum Schlafen und fütterst es erst um 3:30 Uhr, wenn es das nächste Mal aufwacht. Von hier an schläft das Baby bis 7 Uhr morgens.

Dann verlängerst du die Abstände zwischen den Fütterungen im Laufe einer Woche auf 5-6 Stunden. Du wirst überrascht sein, dass dein Kleines vielleicht sogar von alleine auf eine Mahlzeit heruntergeht!

2) *Nachtfütterung Abgewöhnungsmethode #2: Die Länge der Milchfütterung schrittweise verkürzen (besonders für gestillte Babys)*

Beobachte 2-3 Tage lang, wie lange dein Baby bei jeder nächtlichen Milchfütterung trinkt. Verringere dann schrittweise die Fütterungsdauer für EINE oder maximal ZWEI Fütterungen (wenn es derzeit mehr als zwei nächtliche Fütterungen gibt) in Schritten von 2-3 Minuten, bis du deinem Baby nur noch eine 2-Minuten-Fütterung gibst. An diesem Punkt lässt du die gewählten Fütterungen ganz weg und bringst dein Baby stattdessen mit deiner Beruhigungsmethode wieder in den Schlaf.

Wenn die Milchfütterungen unterschiedlich lang sind, empfehlen wir dir, damit zu beginnen, die Fütterung zu reduzieren, die normalerweise am kürzesten ist. Alternativ kannst du auch einen Blick auf dieses Diagramm werfen, das die altersgerechte Zeitspanne angibt, die ein Baby in der Nacht zwischen zwei Mahlzeiten verbringen kann, und sehen, welche der aktuellen Mahlzeiten am ehesten mit diesen Intervallen übereinstimmen. Dann beginne schrittweise damit, die Fütterungen zu reduzieren, die außerhalb dieser idealen Zeiten liegen.

BEISPIEL: *Dein 6 Monate altes Kind ist daran gewöhnt, um 23 Uhr, 1 Uhr, 3 Uhr und 5 Uhr morgens aufzuwachen, um gefüttert zu werden. Da du weißt, dass dein Kleines mindestens 4*

Stunden zwischen den Mahlzeiten durchhält, würdest du dich darauf konzentrieren, zuerst die Mahlzeit um 1 Uhr und/oder um 5 Uhr abzusetzen. Nehmen wir an, du entscheidest dich für die 1-Uhr-Fütterung. Wenn deine übliche Fütterungszeit 20 Minuten beträgt, verringerst du die Dauer der Fütterung jeden Tag um 2 Minuten, bis du an Tag 9 nur noch 2 Minuten fütterst. Am 10. Tag lässt du diese Fütterung ganz weg und bringst dein Baby stattdessen mit deiner Beruhigungsmethode wieder zum Schlafen. Dann beginnst du damit, entweder die 3-Uhr- oder die 5-Uhr-Nachtmahlzeit auf die gleiche Weise abzugewöhnen.

Sobald dein Baby erfolgreich nur noch 2 nächtliche Mahlzeiten zu sich nimmt, würdest du die Zeit zwischen diesen Mahlzeiten wenn nötig verlängern (möglicherweise mit der Nachtfütterung Abgewöhnungsmethode #1), so dass dein Baby den altersgemäßen Abstand von 6-8 Stunden zwischen den nächtlichen Milchmahlzeiten einhält.

3) Nachtfütterung Abgewöhnungsmethode #3: Verringere schrittweise die Menge des Milchpulvers

Verringere schrittweise die Menge an Milchpulver, die du für EINE Nachtmilchfütterung gibst, die du absetzen willst, indem du entweder die Gesamtmilchmenge alle 2-3 Tage um 30 ml verringerst oder die Menge an Pulver alle 2-3 Tage um einen Messlöffel auf die gleiche Menge Wasser reduzierst. Das machst du so lange, bis du nur noch 30 ml ODER 1 Messlöffel Milchpulver gibst. In der nächsten Nacht lässt du die Milchfütterung weg und bringst dein Kind stattdessen mit deiner Beruhigungsmethode wieder zum Schlafen.

Es kann sein, dass dein Kind verwässerte Milch ablehnt. In diesem Fall kannst du entweder die Milchfütterung sofort absetzen oder dazu wechseln, die gesamte Milchmenge zu reduzieren, anstatt sie zu verwässern.

Wenn dein Kind bereits bei einer Fütterung weniger Milch trinkt als bei anderen, solltest du zuerst diese Fütterung reduzieren.

BEISPIEL: Nehmen wir an, du fütterst dein 8 Monate altes Baby normalerweise um 23 Uhr und um 2 Uhr morgens und gibst ihm bei beiden Fütterungen 120 ml Muttermilch. Es trinkt die 23-Uhr-Flasche regelmäßig aus, aber um 2 Uhr morgens nur 90 ml. Die logische Fütterung, um mit dem Abgewöhnen zu beginnen, wäre also die 2-Uhr-Fütterung. Am ersten Tag würdest du nur 90 ml anbieten, denn das ist die Menge, die er normalerweise trinkt.

Wenn du dich für die Methode "gesamte Milchmenge reduzieren" entscheidest,

könntest du die Milchmenge an Tag 2 auf 60 ml und an Tag 4 auf 30 ml reduzieren. Wenn dein Baby nach Tag 5 in der Nacht aufwacht, würdest du es mit deiner Beruhigungsmethode wieder in den Schlaf führen, ohne es zu füttern.

Wenn du dich für die Methode "Milch verdünnen" entscheidest, behältst du die Wassermenge von 90 ml die ganze Zeit bei, aber reduzierst das Pulver an Tag 2 auf 2 Messlöffel und an Tag 4 auf 1 Messlöffel. Wenn dein Baby nach dem 5. Tag nachts aufwacht, solltest du es mit deiner Beruhigungsmethode wieder in den Schlaf führen oder ihm bei diesem Aufwachen nur Wasser anbieten.

4) *Nachtfütterung Abgewöhnungsmethode #4: Nächtliche Milchfütterung sofort absetzen*

Wenn dein Kind älter als 1 Jahr ist, ist es vielleicht am einfachsten, wenn du alle nächtlichen Milchfütterungen sofort weglässt und mit deiner Beruhigungsmethode reagierst, wenn das Kind in der Nacht aufwacht. Wenn du dir immer noch Sorgen um den nächtlichen Durst deines Kindes machst, es aber nicht mehr in der Nacht Milch geben willst, kann ein auslaufsicherer Trinkbecher mit Wasser im Gitterbett eine gute Alternative sein. Wichtig dabei ist, dass das Kind den Schnabeltasse in der Nacht selbst finden und benutzen kann und dass die Schnabeltasse nicht von deinem Kind benutzt wird, um sich in den Schlaf zu saugen (Einschlafen). Denk daran, wenn du auf ein frühes Töpfchenttraining hinarbeitest, ist es vielleicht am besten, deinem Kind nur einen Schluck Wasser vor dem Schlafengehen anzubieten, ihm aber keine Schnabeltasse im Bett zu geben.

BEISPIEL: Nehmen wir an, du gibst deinem 14 Monate alten Kleinkind normalerweise um 23 Uhr und um 5 Uhr morgens eine Flasche Milch. Vom ersten Tag an würdest du auf jedes nächtliche Aufwachen mit der von dir gewählten Beruhigungsmethode reagieren und diese Intervention so lange beibehalten, bis dein Kleines wieder einschläft.

Lektion 5.3 - Frühes Aufwachen am Morgen

Ein ausgewogener und altersgerechter Tagesablauf sowie das Abgewöhnen von Schlafgewohnheiten sind die ersten Maßnahmen, die du umsetzen solltest, um dein Kind zu einer späteren Aufwachzeit zu ermutigen. Das frühmorgendliche Aufwachen ist jedoch in der Regel eines der schwierigsten Schlafprobleme und es kann bis zu 2-4 Wochen dauern, bis es sich verbessert. Da der frühe Morgen der leichteste Schlaf der ganzen Nacht ist und dein Kind bereits eine ganze Weile geschlafen hat, fällt es ihm oft sehr schwer, wieder einzuschlafen, wenn es in den frühen Morgenstunden aufwacht.

Wenn dein Kleines nur ein wenig zu früh aufwacht (innerhalb einer halben Stunde von deiner gewünschten Aufwachzeit) und nicht wieder einschläft, verschiebe das Schläfchen am Morgen einfach um 10-15 Minuten nach vorne.

Wenn dein Kind jedoch 30 Minuten oder mehr vor der gewünschten Aufwachzeit aufwacht, behandle dies als nächtliches Aufwachen und reagiere mit deiner Beruhigungsmethode. Behalte dein Kind so nahe wie möglich an der gewünschten Aufwachzeit in seinem Bett. Wenn es in einem dunklen Zimmer mit wenig sozialer Interaktion bleibt, ermutigt es das Kind, in den folgenden Tagen später aufzuwachen. Wenn dein Kind während dem Anwenden deiner Beruhigungsmethode einschläft, lass es bis zur gewünschten Weckzeit schlafen (oder bis zu 30 Minuten nach der gewünschten Weckzeit, wenn du sowieso schrittweise zu einem späteren Zeitplan wechseln willst).

Wenn dein Kind besonders früh am Morgen aufgewacht ist (45 Minuten oder mehr vor der gewünschten Aufwachzeit) und nicht wieder eingeschlafen ist, musst du den Tag je nach Alter des Kindes anpassen.

Wenn dein Kind 4-8 Monate alt ist, versuche es mit einem Überbrückungsschläfchen.

Wenn dein Kind 9 Monate oder älter ist, solltest du das Morgenschliefchen (oder das Mittagsschliefchen, wenn es sein Morgenschliefchen bereits abgesetzt hat) 15-30 Minuten früher beginnen.

***BEISPIEL:** Du möchtest einen 07:00-19:00 Uhr Tagesablauf festlegen, also ist deine gewünschte Aufwachzeit 7 Uhr. Angenommen, dein Kind wacht um 5:45 Uhr auf. In diesem Fall würdest du zuerst 5 Minuten warten, um ihm etwas Zeit zu geben, sich selbst zu beruhigen. Wenn es in diesen 5 Minuten nicht wieder anfängt, einzuschlafen, beginnst du mit deiner Beruhigungsmethode. Hier solltest du deine Methode so lange wie möglich anwenden. Wir empfehlen, bis mindestens 6:30 Uhr durchzuhalten. Wenn du diese Zeit erreicht hast, kannst du entweder noch 15-30 Minuten weitermachen, wenn dein Kind ganz ruhig in seinem Bett liegt, oder, wenn es immer noch weint und protestiert, dein Kind für den Tag aufstehen lassen. Nehmen wir an, dein Kind ist um 6:20 Uhr wieder eingeschlafen. Dann würdest du es bis 7 Uhr schlafen lassen und es aufwecken, um den Tag rechtzeitig zu beginnen.*

Überbrückungsschläfchen

Ein Überbrückungsschläfchen ist ein sehr kurzes, 10-15-minütiges Schläfchen, das um die gewünschte Aufwachzeit herum stattfindet, um die Lücke zwischen der tatsächlichen Aufwachzeit und dem ersten regulären Schläfchen zu überbrücken, ohne das frühe Aufwachen zu verstärken (was passiert, wenn man den gesamten Zeitplan zu sehr vorverlegt). Das Überbrückungsschläfchen eignet sich am besten für Babys im Alter von 4-8 Monaten.

Leitlinien für das Überbrückungsschläfchen

- **Beginne das Überbrückungsschläfchen ungefähr zur gewünschten Aufwachzeit** (d.h. wenn dein Baby z.B. um 7 Uhr aufwachen soll, mache das Überbrückungsschläfchen zwischen 7:00 und 7:30 Uhr.) Wenn dein Baby bis 7:30 Uhr nicht eingeschlafen ist, streiche das Überbrückungsschläfchen und

verschiebe das Schläfchen am Morgen etwas nach vorne, damit dein Baby nicht zu müde wird.

- **Halte dein Kind nach dem Überbrückungsschläfchen für das niedrigste altersgerechte Zeitfenster wach** (d.h. ca. 1h45min mit 4-5 Monaten, 2h mit 6-8 Monaten). Lass dein Baby dann mit dem morgendlichen Schläfchen in seinen normalen Tagesablauf starten.
- **Lass dein Baby das Überbrückungsschläfchen in der Babytrage oder im Kinderwagen machen**, denn zu diesem Zeitpunkt ist es noch nicht ganz müde genug für ein Schläfchen und hat es vielleicht schwerer als sonst, einzuschlafen. Wenn dein Baby im Kinderwagen oder in der Babytrage nicht so leicht einschläft, kannst du versuchen, es in seinem Bettchen schlafen zu lassen, indem du deine Beruhigungsmethode für etwa 15 Minuten anwendest.
- **Lass dein Baby für ein Überbrückungsschläfchen nicht länger als maximal 10-15 Minuten schlafen**, da dies sonst das frühmorgendliche Aufwachen am nächsten Tag verstärkt.
- **Verwende das Stillen oder Füttern zum Einschlafen nicht für ein Überbrückungsschläfchen**, da du diese Schlafgewohnheit höchstwahrscheinlich gerade abgewöhnen willst und dies für dein Kind verwirrend sein könnte.
- **Lass dein Kind das Überbrückungsschläfchen nicht zu nah an das Morgenschläfchen machen**, denn das erschwert später das Einschlafen beim Morgenschläfchen und kann dazu führen, dass die Schläfchen des ganzen Tages aus dem Rhythmus geraten.
- **Verwende Überbrückungsschläfchen nicht länger als 3-5 Tage hintereinander**. Sie sollten als gelegentliche Hilfe eingesetzt werden, um den Tagesrhythmus deines Kindes aufrechtzuerhalten, und nicht zur neuen Normalität werden.

***BEISPIEL:** Dein 5 Monate altes Baby wacht um 6 Uhr auf, eine Stunde vor der gewünschten Aufwachzeit von 7 Uhr. Du versuchst, es mit deiner Beruhigungsmethode bis 6:45 Uhr wieder zum Schlafen zu bringen, aber es schläft nicht wieder ein. In diesem Fall würdest du dein*

Baby um 6:45 Uhr aufstehen lassen, es füttern und es dann um 7:15 Uhr für ein 10-15-minütiges Überbrückungsschläfchen in die Babytrage oder den Kinderwagen tun. Wenn du das Baby dann um 7:30 Uhr weckst, ist es um 9:15 Uhr immer noch müde genug, um für den Morgenschliefchen einzuschlafen, und dies hilft dem Rest des Tages, im Rhythmus zu bleiben.

Wenn sich das frühe Aufwachen deines Kindes nach 3 bis 5 Tagen mit der Anwendung eines Überbrückungsschläfchens nicht bessert, ist es wahrscheinlich nicht die beste Lösung für dein Kind. In diesem Fall solltest du versuchen, dein Kind so weit wie möglich bis zum gewünschten Startzeitpunkt des Morgenschliefchens wach zu halten, um das frühe Aufwachen zu korrigieren.

Wenn du diese Änderungen 2-3 Wochen lang durchgeführt hast, ohne dass eine Verbesserung eingetreten ist, musst du möglicherweise die Startzeit des ersten Schliefchens ändern, wie unten beschrieben.

Startzeit des ersten Schliefchens

Die Startzeit des ersten Schliefchens am Tag spielt eine große Rolle bei der Regulierung der Aufwachzeit deines Kindes am Morgen. Das heißt, bei jüngeren Babys ist die Startzeit des Morgenschliefchens der wichtigste Regulierungsfaktor, bei Kleinkindern, die nur noch ein Schliefchen pro Tag machen, wäre es die Startzeit des Mittagsschlafs. Wenn dein Kind also anfängt, regelmäßig zu früh aufzuwachen, und du die oben genannten Methoden zur Verlängerung des frühmorgendlichen Aufwachens ohne Erfolg versucht hast, ist es vielleicht an der Zeit, den Beginn des ersten Schliefchens schrittweise etwas nach hinten zu verschieben. Unsere Vorschläge für die Schliefchenzeiten findest du im altersgerechten Tagesablauf deines Kindes!

Wenn du alle oben genannten Tipps befolgt hast, aber nichts zu funktionieren scheint, melde dich für eines der nächsten Gruppencoachings an, um herauszufinden, was wir noch tun können, um einen späteren Start in den Tag zu fördern.

Lektion 6: Häufige Probleme und wie man sie löst

Problem #1: "Geteilte Nächte" (lange Wachphasen in der Nacht)

Lange Wachphasen in der Nacht, in denen dein Kind nicht wieder einschlafen kann, können für Eltern frustrierend und anstrengend sein! Meistens hat dieses Schlafproblem eine der folgenden Ursachen:

- einen motorischen Entwicklungssprung (weitere Informationen zu den einzelnen Entwicklungssprüngen findest du im Modul TROUBLESHOOTING)
- ein unausgewogener Tagesablauf, bei dem das Kind tagsüber zu viel Schlaf bekommt, insbesondere zu kurz vor dem Schlafengehen
- nicht hilfreiche Schlafgewohnheiten

Wenn dein Kind derzeit mit geteilten Nächten zu kämpfen hat, ist es vielleicht am besten, wenn du zuerst deinen Tagesablauf überprüfst und sicherstellst, dass er altersgerecht ist, und dann ein paar Tage abwartest, um zu sehen, ob es an einem motorischen Entwicklungssprung liegt, bevor du mit der Umsetzung deiner Beruhigungsmethode beginnst. Bitte beachte jedoch, dass es in den ersten Tagen des Veränderungsprozesses auch lange Wachphasen in der Nacht geben kann, da dein Kind lernt, sich ohne deine Hilfe zu beruhigen und selbständig wieder einzuschlafen. Dies wird nicht als geteilte Nacht bezeichnet und wird sich von selbst lösen, sobald sich dein Kind daran gewöhnt hat, selbstständig einzuschlafen.

Problem #2: "Fehlstart" (Aufwachen 45 Minuten nach dem Schlafengehen am Abend)

Viele Eltern klagen darüber, dass ihr Kind abends 45 Minuten nach dem Zubettgehen aufwacht und nur sehr schwer wieder einschlafen kann. Das liegt in der Regel entweder an einer akuten Übermüdung, die sich im Laufe des Tages aufgebaut hat und durch einen unausgewogenen Tagesablauf und/oder zu kurze Schläfchen verursacht wird, oder an einer chronischen Übermüdung, die auf langfristige Schlafprobleme zurückzuführen ist.

Die beste Lösung für den "Fehlstart" ist, dafür zu sorgen, dass das Schlafengehen am Abend früh genug ist, und den Tagesablauf so anzupassen, dass dein Kleines über den ganzen Tag verteilt genug Schlaf bekommt. Der "Fehlstart" kann auch damit zusammenhängen, dass du gerade dein Kind von einer tief verwurzelten Schlafgewohnheit abgewöhnst. Deshalb ist die konsequente Umsetzung deiner Beruhigungsmethode bei diesem Aufwachen entscheidend. Manchmal fühlt es sich einfacher an, deinem Kind hier eine zusätzliche Milchfütterung zu geben, vor allem, wenn die Kalorienzufuhr über den Tag hinweg unzureichend war. Wenn du hier eine zusätzliche Milchfütterung gibst, ermutigst du dein Kind jedoch nur dazu, in den nächsten Nächten einen "Fehlstart" zu machen. Behandle dieses Aufwachen als ein nächtliches Aufwachen, indem du mit deiner Beruhigungsmethode reagierst, und biete keine Fütterung an, bis die nächste Fütterungszeit fällig ist.

Problem #3: Room-sharing (Eltern und Kind teilen ein Zimmer)

Wenn du dir noch ein Zimmer mit deinem Kind teilst, könnte dies eine mögliche Ursache für häufiges nächtliches Aufwachen sein, da du höchstwahrscheinlich während des tiefsten Schlafzyklus zwischen 19 und 23 Uhr das Zimmer betrittst, um selbst ins Bett zu gehen. Dadurch kann der Schlafzyklus deines Kindes unterbrochen werden, auch wenn es nicht ganz wach wird, wenn du in das Zimmer kommst. Noch dazu kann es sein, dass ältere Babys und Kleinkinder nachts nach der Mama sehen, um sicherzustellen, dass sie da ist, vor allem, wenn das Kind eingeschlafen ist, während ein Elternteil im Zimmer war. In diesem Fall kannst du entweder 1) dafür sorgen, dass du das Schlafzimmer nur dann betrittst, wenn dein Kind von selbst aufwacht, um zum ersten Mal in der Nacht zu trinken, oder 2) überlegen, ob du dein Kind in sein eigenes Zimmer umziehen lässt.

Tipp zur Problemlösung! Wenn dein Baby zu Beginn der Nacht selbstständig in deinem Zimmer einschläft, ohne dass du dabei bist, und du dann mitten in der Nacht zum Schlafen ins Zimmer kommst, kann das tatsächlich manchmal ein Fall von

intermittierender Verstärkung sein. Das kann das Einschlafen am Abend und das Wiedereinschlafen in der Nacht erschweren. Wenn du also ein Zimmer mit deinem Kind teilst und du seit einer Woche an der selbstständiges Einschlafen arbeitest, den Tagesablauf und die Schlafumgebung optimiert hast, ABER das Einschlafen und/oder der Nachtschlaf immer noch schwierig sind, könnte das der Grund sein. In diesem Fall würden wir empfehlen, das Baby in sein eigenes Zimmer zum Schlafen zu bringen. Wenn du dir noch nicht ganz sicher bist, ob du diesen großen Schritt wagen willst, überlege dir, ob du ein paar Nächte in deinem Gästezimmer oder im Wohnzimmer schlafen willst, um festzustellen, ob das einen Unterschied macht! Wir haben schon viele Familien erlebt, die in dieser Übergangsphase alle möglichen kreativen Schlafzimmerlösungen ausprobiert haben!

Problem #4: Traumfütterung (Fütterung deines Kindes am späten Abend zu einer von dir bestimmten Zeit, um einen längeren Nachtschlaf zu fördern)

Obwohl die Traumfütterung bis zum Alter von 5-6 Monaten hilfreich sein kann, kann sie bei manchen Babys zu häufigerem nächtlichen Aufwachen führen, weil der tiefste Schlafzyklus der Nacht durch eine Fütterung unterbrochen wird. Auch wenn das Baby bei dieser Fütterung noch schläft, wird es durch die Fütterung aus dem Tiefschlaf gerissen und somit kann es die restlichen Schlafzyklen der Nacht durcheinander bringen. (Denk daran, dass wir nach dem Alter von 6 Monaten überhaupt keine Traumfütterung mehr empfehlen.)

Tipp zur Problemlösung!

Denke daran, dass wir nach dem Alter von 6 Monaten überhaupt keine Traumfütterung mehr empfehlen. Wenn dein Baby weniger als 6 Monate alt ist und nach einer Traumfütterung gut und lange schläft, ist das großartig! Es klappt! Wenn dein Baby jedoch nur ein paar Stunden nach der Traumfütterung aufwacht, bringt das höchstwahrscheinlich mehr Nachteile als Vorteile mit sich, und/oder dein Baby hat eine Assoziation zwischen Füttern und Schlafen entwickelt. In diesem Fall solltest du darauf hinarbeiten, dass sich dein Baby selbstständig einnistet, und warten, bis es von alleine

aufwacht, um es nachts zu füttern, anstatt eine Traumfütterung durchzuführen. Du wirst vielleicht überrascht sein, dass dein Baby tatsächlich in der Lage ist, bis Mitternacht oder sogar bis 2 Uhr morgens durchzuschlafen! Schau auch in Lektion 5.2 dieses Moduls nach, wie du das nächtliche Füttern reduzieren oder abgewöhnen kannst, falls nötig.

Problem #5: Verwendung von Schnullern

Die Verwendung des Schnullers zum Einschlafen ist oft eine Schlafgewohnheit, die Kinder daran hindert, ihr Schläfchen und ihren Nachtschlaf zu festigen.

Babys 0-8 Monate

Du kannst den Schnuller entweder ganz absetzen und mit deiner Beruhigungsmethode reagieren, wenn dein Baby beim Einschlafen protestiert, **ODER** du kannst eine langsame schrittweise Herangehensweise versuchen, bei der du den Schnuller immer früher beim Einschlafen entfernst, bis das Kind ihn überhaupt nicht mehr benutzt. Bei einer schrittweisen Methode kann es sein, dass dein Baby immer noch heftig gegen die Veränderung protestiert, was es manchmal schwieriger macht, bei dieser langsameren Methode konsequent zu bleiben, aber je nach Temperament deines Babys kann es trotzdem eine effektive Methode sein, den Schnuller abzugewöhnen.

Hier einige wichtige Dinge, die du beachten solltest:

- 1) **Auch mit einer langsameren Methode wirst du möglicherweise an einen Punkt kommen, an dem du deine gewählte Beruhigungsmethode anwenden musst, damit dein Baby ganz ohne Schnuller einschläft.** Das wird höchstwahrscheinlich mit etwas Weinen verbunden sein. Das ist wichtig zu wissen, damit du realistische Erwartungen an den Prozess hast.
- 2) **Ob du den Schnuller sofort oder schrittweise abgewöhnen solltest, hängt a) vom Temperament deines Babys und b) von deiner Geduld und deiner Fähigkeit ab, konsequent zu bleiben.** Manche Babys finden es zu anstrengend, wenn sie den Schnuller haben dürfen, um sich zu beruhigen, und er dann wieder

weggenommen wird. Manchmal kann dieser Prozess nach hinten losgehen und dazu führen, dass die Beruhigung viel länger dauert, als es sonst der Fall wäre. Ganz zu schweigen davon, dass, wenn du nicht geduldig bist und den Schnuller über mehrere Wochen hinweg immer früher entfernst, dein Baby vielleicht trotzdem manchmal versehentlich mit dem Schnuller einschläft, was zu einer intermittierenden Verstärkung führen kann, die den Prozess noch schwieriger macht.

- 3) **Manche Eltern ziehen es vor, den Schnuller sowohl für die Wach- als auch für die Schlafzeit vollständig abzugewöhnen, da dies klarer ist. Wenn du jedoch Bedenken hast, den Schnuller während der Wachzeit vollständig abzugewöhnen, oder ihn möglicherweise für den Schlaf wieder einführen möchtest, sobald dein Kleines entwicklungsmäßig in der Lage ist, ihn selbst zu finden und wieder selbständig ins Mund zu stecken, kannst du versuchen, deinem Kleinen den Schnuller tagsüber weiterhin anzubieten, um es zu beruhigen, wenn es wach ist.** Das kann vor allem für Babys hilfreich sein, die ein hohes Saugbedürfnis haben oder grundsätzlich tagsüber unruhiger sind. Wenn sich der Schlaf deines Kindes jedoch nicht innerhalb einer Woche nach dem Abgewöhnen des Schnullers verbessert und du Probleme mit dem Tagesablauf und der Schlafumgebung ausgeschlossen hast, kann es sein, dass der Schnuller den Schlaf deines Kindes immer noch stört. In diesem Fall würden wir empfehlen, den Schnuller komplett abzugewöhnen, da die Verwendung des Schnullers zur Beruhigung deines Babys während der Wachzeiten die Schlafgewohnheit aufrechterhalten und die Konsolidierung des Schlafs verhindern könnte.
- 4) **Dabei ist zu beachten, dass einige, aber nicht alle Babys anfangen, am Daumen zu lutschen, wenn der Schnuller weggenommen wird.** Wenn dein Baby den Schnuller durch Daumenlutschen ersetzt, ist es deine Entscheidung, ob du es dazu ermutigst oder den Schnuller zurückgibst. Wenn du dich jedoch dafür entscheidest, den Schnuller zu behalten, um das Daumenlutschen zu verhindern,

solltest du dir darüber im Klaren sein, dass dein Baby wahrscheinlich mehrmals in der Nacht deine Hilfe braucht, um den Schnuller zu finden und wieder in den Mund zu stecken, bis es die motorischen Fähigkeiten entwickelt hat, dies selbständig zu tun. Das bedeutet, dass es länger dauern wird, bis sich der Nachtschlaf verbessern wird.

Dem Kind beibringen, den Schnuller selbständig zu finden und wieder im Mund zu stecken

****Das Abgewöhnen des Schnullers zwischen 9 und 18 Monaten kann für dein Kind etwas beunruhigend sein, weil es in diesem Alter möglicherweise mehr Trennungsangst hat. Deshalb raten wir dir, zuerst zu versuchen, deinem Kind beizubringen, den Schnuller selbständig zu finden und wieder in den Mund zu nehmen (Tipps dazu findest du weiter unten im Abschnitt "Schnuller finden und wieder in den Mund nehmen"). Wenn dies jedoch nicht funktioniert und die Schlafprobleme weiter bestehen, solltest du den Schnuller ganz abgewöhnen.*

Wenn dein Kind Schwierigkeiten hat, den Schnuller zu finden und in den Mund zu nehmen, du den Schnuller aber noch nicht abgewöhnen willst, gibt es ein paar Dinge, die wir versuchen können, um dein Kind bei der Entwicklung dieser Fähigkeit zu unterstützen. Zuerst ist es wichtig, dass es den Schnuller selbstständig finden und in den Mund nehmen kann, sonst ist die Hilfe von Mama oder Papa dabei eine versteckte Schlafgewohnheit. Denk daran, dass viele Babys und Kleinkinder sich weigern, es selbst zu tun, bis sie dazu aufgefordert werden. Nur weil es so aussieht, als könnten sie es nicht selbst tun, heißt das also nicht, dass sie es nicht können!

Das bedeutet, dass du den Schnuller nicht zurück in den Mund deines Kindes stecken sollst, sondern ihn in seine Hand oder in die Nähe seiner Hand legen oder auf den Schnuller zeigen sollst, damit das Kind ihn selbst in die Hand nehmen kann. So bringst du deinem Kind bei, den Schnuller selbstständig zu finden. Wenn es noch nicht koordiniert genug ist, um den Schnuller selbst richtig in den Mund zu nehmen, solltest

du es ein paar Mal alleine versuchen lassen und nur wenn nötig seine Hand mit dem Schnuller in Richtung Mund führen. So lernt dein Kind, den Schnuller selbstständig in den Mund zu nehmen.

Eine weitere Überlegung ist, den Schnuller so leicht wie möglich zu finden und zugänglich zu machen. Wenn du den Schnuller an der Ecke eines kleinen Kuscheltuchs befestigst, kann er im Bett nicht so leicht verloren gehen und ist auch viel leichter zu finden, ganz abgesehen davon, dass er nicht so leicht aus dem Gitterbett fällt. (HINWEIS: Wir raten davon ab, den Schnuller an einer Schnur oder Schnullerkette zu befestigen und diese an den Schlafanzug oder Schlafsack deines Kindes zu binden. Dies stellt eine Erstickungsgefahr dar!) Die Verwendung von leuchtenden Schnullern kann ebenfalls hilfreich sein. Und um es noch einfacher zu machen, lege mehrere Schnuller zu deinem Kind ins Bett!

Kleinkinder 9 Monate +

Wenn du bereit bist, dein Kind vollständig vom Schnuller abzugewöhnen, sprich mit ihm darüber und beziehe es in diesen Prozess mit ein. Gib deinem Kind ein paar Möglichkeiten, was es mit dem Schnuller machen soll. Wir haben schon alle möglichen kreativen Ideen gehört! Zum Beispiel das Kind den Schnuller mit einer Schere zerschneiden zu lassen, ihn an das neue Baby eines Freundes zu verschenken oder ihn an einen Heliumballon zu binden und ihn davonfliegen zu lassen. Den Schnuller durch eine spezielle "große Kinderdecke" oder ein besonderes Stofftier zu ersetzen, kann helfen, den Übergang zu erleichtern. Rechne in den ersten Tagen mit einigen Tränen und Frustrationen. Dein Kind braucht tagsüber vielleicht mehr Streicheleinheiten und Trost. Zur Schlafenszeit solltest du wie gewohnt ruhig und liebevoll mit deiner Beruhigungsmethode reagieren.

Zusammenfassung

Herzlichen Glückwunsch! Du hast es bis zum Ende des Kurses geschafft! Jetzt musst du

nur noch die Seiten deines Arbeitsblatts **Modul 8 - Mein Schlafplan** durchgehen, den allerletzten Schliff geben und dann kannst du loslegen!

Du hast gerade eine Menge Informationen in den Modulen behandelt, und vielleicht fühlst du dich überfordert, dir alle Details zu merken. Keine Sorge, wir haben eine Lösung für dich! Du kannst die Mitschrift eines beliebigen Teils des Kurses, die Arbeitsblätter und die Tagesabläufe ausdrucken, um sie zur Hand zu haben, während du damit beginnst, Veränderungen vorzunehmen. So behältst du die Informationen besser im Gedächtnis und hast sie immer griffbereit, falls du den Stoff noch einmal durchgehen musst. Und vergiss nicht, die Module für häufig gestellte Fragen und Problemlösungen zu lesen, wenn du besondere Fragen hast.

Wir sind sehr stolz auf dich, dass du diesen mutigen Schritt in Richtung nachhaltigerer Schlafgewohnheiten für deine ganze Familie gewagt hast und haben volles Vertrauen in deine Fähigkeit, deinen Schlafplan umzusetzen. Wir drücken dir die Daumen! Wenn du zwar das Material durchgelesen hast, aber trotzdem noch spezifische Fragen zu deiner Situation hast, bevor, während oder nachdem du Veränderungen am Schlaf deines Kindes vorgenommen hast, findest du im Support-Modul weitere Informationen zu den kommenden Gruppen-Coaching-Terminen und unseren aktuellen Einzel-Coaching-Angeboten. Wir würden uns freuen, mit dir in Kontakt zu treten und deine Familie dabei zu unterstützen, einen besseren Schlaf zu finden! Das war's jetzt von meiner Seite. Du schaffst das!