

SCHLAFUMGEBUNG (Modul 3)

Lektion 1: Die Grundlagen für einen guten Schlaf schaffen

Jetzt, wo du die erstaunlichen physiologischen Prozesse hinter dem Schlaf kennst, können wir diese Informationen nutzen, um den Schlaf deines Kindes zu verbessern. Eine der einfachsten Möglichkeiten, dies zu tun, ist die Anwendung unseres Wissens über Physiologie auf die Schlafumgebung. Wenn du die Schlafumgebung deines Kindes auf seine Physiologie und seinen Entwicklungsstand optimierst, fällt es ihm leichter, einzuschlafen und länger am Stück zu schlafen, was wiederum einen altersgerechten Tagesrhythmus und einen guten Nachtschlaf fördert.

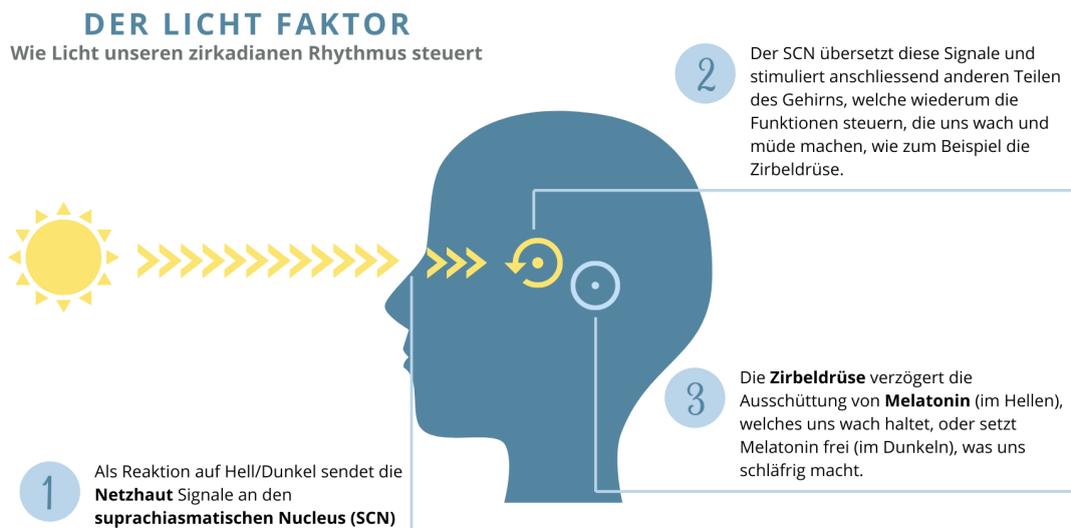
Wie bereits in Modul 2 erwähnt, reagieren manche Kinder aufgrund ihrer genetischen Veranlagung und ihres Temperaments von Natur aus empfindlicher auf ihre Schlafumgebung. Außerdem stellen wir fest, dass übermüdete Babys mit Schlafproblemen in der Regel leicht überreizt sind und wir ihren Körper nicht dazu zwingen können, anders zu funktionieren. Wir wünschten zwar, wir hätten einen Zauberstab, mit dem wir deinem Kind die Fähigkeit beibringen könnten, jederzeit und überall einzuschlafen, aber was wir tun können, ist, mit dem, was wir über die Schlafphysiologie wissen, zu arbeiten, um eine möglichst förderliche Schlafumgebung zu schaffen, die den Schlaf verbessert!

→ Geh jetzt zu deinen Arbeitsblättern und beantworte die Fragen zu **Modul 3, Lektion 1 - Die Voraussetzungen für guten Schlaf schaffen**.

Lektion 2: Träumen im Dunkeln

Wie wir im Modul über Physiologie und Entwicklung erwähnt haben, ist Melatonin eines der wichtigsten Regulationshormone, die dafür verantwortlich sind, dass wir uns schläfrig fühlen.

Melatonin wird nicht den ganzen Tag über ausgeschüttet. Die Freisetzung wird durch die Umgebung reguliert. Wenn es hell ist, wird Melatonin unterdrückt. Wenn es dunkel wird, wird Melatonin ausgeschüttet, was dazu führt, dass wir uns schläfrig fühlen. Gesunde Erwachsene und Kinder bekommen etwa 30 Minuten, bevor sie müde werden, einen Melatoninschub.



Das bedeutet, dass es für unsere Kinder am einfachsten ist, in einem dunklen Raum einzuschlafen. Vielleicht denkst du jetzt: "Aber mein Kind ist doch auch schon in einem hellen Raum eingeschlafen." Das Einschlafen in einem hellen Raum zu Beginn des Schläfchens (oder auch abends beim Schlafengehen) mag für einige Kinder einfach genug sein, weil ihr Schlafdruck genug aufgebaut hat, um das Einschlafen zu erleichtern. Allerdings ist es oft schwieriger, nach einem Schlafzyklus wieder einzuschlafen, wenn die Umgebung nicht dunkel genug ist und das Kind während der Leichtschlafphase nach 45 Minuten dem Licht ausgesetzt ist. Deshalb ist es wichtig, dass du die Schlafumgebung deines Kindes optimal anpasst, damit es sich leichter einschläft und länger schläft.

Auf einer Skala von 1-10, wobei 1 = helles Licht und 10 = stockdunkel ist, sollte das Zimmer deines Kindes für alle Schläfchen und die Schlafenszeit am Abend etwa bei 8-10 liegen.

Verdunkelungsvorhänge sind eine gute Investition. Achte darauf, dass keine kleinen Lichtspalten an den Seiten eindringen, denn das kann die Helligkeit im Zimmer stark erhöhen und ausreichen, um deinem Kind das Einschlafen zu erschweren und es zu kurzen Schläfchen und frühem Aufwachen zu zwingen (besonders im Frühling und Sommer).

Erreiche mehr Flexibilität mit einer konstanten Schlafumgebung

Wir hören häufig die folgenden Fragen von Eltern.

"Aber bin ich dann nicht zu Hause gefangen mit einem Kind, das nur in seinem dunklen Schlafzimmer ein Schläfchen machen kann?!"

Wir haben sowohl persönlich als auch in unserer 1:1-Coaching-Arbeit mit Familien festgestellt, dass ein gutes, langes Schläfchen am Mittag in einem dunklen Schlafzimmer zu Hause langfristig tatsächlich oft zu flexibleren Kindern führt. Die dunkle Schlafumgebung während dieses Schläfchens fördert einen längeren, erholsameren Schlaf. Das hilft nicht nur ihren biologischen Uhren, in einen vorhersehbaren Rhythmus zu kommen, sondern verhindert auch Übermüdung und unterstützt eine gesunde Entwicklung und einen gesunden Schlaf. Das bedeutet, dass der Körper deines Kindes auch dann im normalen Rhythmus bleibt, wenn du einen Tag unterwegs bist oder an einen völlig neuen Ort reist, selbst wenn es dort nicht ganz so dunkel ist wie zu Hause.

Wenn du jedoch das Zimmer deines Kindes hell hältst, in der Hoffnung, dass es dadurch "lernt, in jeder Umgebung zu schlafen", wird das wahrscheinlich irgendwann nach hinten losgehen, weil es der Physiologie deines Kindes nicht entspricht. Wahrscheinlich wirst du am Ende ein Kind haben, das weder zu Hause noch anderswo gut schläft.

Deshalb raten wir dir, pro Tag mindestens ein langes Schläfchen zu Hause einzuplanen - so kann dein Kind die Ausnahmen besser bewältigen!

Die zweite Frage, die wir häufig hören, ist:

"Wenn ich das Zimmer meines Kindes für die Schläfchen verdunkle, wird es dann nicht Tag und Nacht verwechseln?"

Obwohl die Tag-Nacht-Verwirrung eine häufige Sorge der Eltern ist und bei einigen Neugeborenen tatsächlich vorkommen kann, wird sie nicht dadurch verursacht, dass das Kind während den Schläfchen in einem dunklen Raum schlafen darf. Außerdem ist dies bei Babys, die älter als 2 Monate sind, keine Gefahr mehr. In den FAQ Modul findest du weitere Informationen.

Mit der Kraft des Lichts einen guten Schlaf fördern!

Wie wir in Modul 2 erwähnt haben, fördert Zeit in der Sonne die Produktion des Hormons Serotonin, das in Melatonin umgewandelt wird, wenn es dunkel wird. Deshalb ist es wichtig, dass dein Kind vor allem morgens (vor dem Mittagsschlaf) und nachmittags (vor dem Schlafengehen) natürliches Sonnenlicht bekommt, um die Melatoninproduktion und den Schlaf zu fördern. In Gegenden mit wenig natürlichem Sonnenlicht kann in den dunklen Wintermonaten eine Lichttherapie-Lampe hilfreich sein.

Andererseits wird durch die Aussetzung gegenüber blauem Licht von elektronischen Geräten die Melatoninproduktion blockiert, wodurch es für ein Kind schwieriger wird, einzuschlafen und schlafend zu bleiben, selbst wenn es sich in einem dunklen Raum befindet. Die Verwendung von Bildschirmen verringert auch die Fähigkeit deines Kindes, sich zu konzentrieren und spielerisch neue Fähigkeiten zu erlernen, und kann sich negativ auf die emotionale Regulation auswirken. Deshalb raten wir dir, die Bildschirmzeit deines Kindes einzuschränken, insbesondere 2-3 Stunden vor dem Schlafengehen. Das gilt auch für die passive Bildschirmzeit (Fernsehen im Hintergrund, ein Elternteil oder eine Betreuungsperson am Computer/Smartphone/Tablet usw.). Also

selbst wenn dein Kind derzeit keine aktive Bildschirmzeit hat, kann die passive Bildschirmzeit am Fernseher, Computer oder Telefon den Schlaf beeinträchtigen.

**Wir raten von der Verwendung von Nachtlichtern vor dem Alter von 1,5-2 Jahren ab. Weitere Informationen zu diesem Thema im Hinblick auf die Schaffung einer optimalen Schlafumgebung oder in Bezug auf nächtliche Ängste findest du in den Abschnitten Problemlösung und FAQ dieses Kurses.*

→ Gehe jetzt zu deinen Arbeitsblättern und beantworte die Fragen zu **Modul 3, Lektion 2 - Träumen im Dunkeln.**

Lektion 3: Die Schlafumgebung weiter optimieren

Schauen wir uns einige andere Faktoren an, die nicht nur dazu beitragen können, die Schlafumgebung deines Kindes für einen besseren Schlaf zu optimieren, sondern auch alle anderen Veränderungen viel einfacher machen.

Lektion 3.1 - Weißes Rauschen

Weißes Rauschen kann ein hervorragendes Mittel sein, um den Schlaf zu verbessern und das Zubettgehen zu erleichtern, vor allem wenn die Schlafumgebung natürlicherweise zu laut oder zu leise ist. Neugeborene sind im Mutterleib an ständige Hintergrundgeräusche gewöhnt, und es kann sehr beruhigend sein, dies nach der Geburt wieder herzustellen. Auch ältere Babys haben noch nicht die Selbstregulierung, die nötig ist, um äußere Reize auszublenden. Weißes Rauschen kann helfen, indem es Ablenkungen minimiert, plötzliche Haushalts- oder Außengeräusche ausblendet und die Schlafumgebung konstant hält.

Weißes Rauschen ist oft im Alter von 0-12 Monaten am hilfreichsten, kann aber auch später bei Kleinkindern, die mit Schlafproblemen zu kämpfen haben, bei der Eingewöhnung von Geschwistern, die sich ein Zimmer teilen, und unterwegs hilfreich sein. Weißes Rauschen kann über Lautsprecher (für höchste Klangqualität), eine App für

weißes Rauschen (ein paar Vorschläge findest du weiter unten) oder idealerweise über ein weißes Rauschgerät abgespielt werden. Wenn dein Kind mit weißem Rauschen einschläft, solltest du es am besten während des gesamten Schläfchens/der ganzen Nacht eingeschaltet lassen, damit die Umgebung so konstant wie möglich bleibt. Achte also auf Geräte, die eine 12-stündige Dauereinstellung haben.

Weißes Rauschen kann ziemlich laut gespielt werden, wenn dein Kind weint, aber das Geräusch sollte auf maximal 50 Dezibel reduziert werden, wenn dein Kind ruhig ist und einschläft. Es sollte nicht direkt neben deinem Kind oder direkt im Kinderbett abgespielt werden, sondern weiter vom Kinderbett entfernt sein. Du kannst weißes Rauschen auch unterwegs abspielen, wenn dein Kind Schwierigkeiten hat, sich in der Trage oder im Kinderwagen zu beruhigen.

Manche Eltern befürchten, dass weißes Rauschen zu einer Schlafgewohnheit wird und sind deshalb zögerlich, es zu benutzen. Ja, weißes Rauschen wird für dein Kind zu einer Schlafassoziation, aber es ist eines der einfachsten Hilfsmittel zur Unterstützung des Schlafs, das man abgewöhnen kann, wenn dein Kind bereit ist, und das seine Fähigkeit, selbst einzuschlafen oder seine Schlafzyklen zu verbinden, nicht beeinträchtigt! Verwende das weiße Rauschen einfach so lange, wie du es für nötig hältst, und reduziere dann allmählich die Lautstärke, wenn du das Gefühl hast, dass dein Kind es nicht mehr braucht. Sobald dein Kind über 12 Monate alt ist, kannst du alle paar Monate testen, ob es weißes Rauschen braucht, indem du es ein paar Tage lang leiser stellst und beobachtest, wie es sich auf seinen Schlaf auswirkt (oder auch nicht).

Optionen für weißes Rauschen:

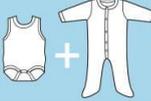
- ★ Sound Sleeper App (für iPhone) oder Baby Sleep Wite Noise App (für Android)
- ★ MyHummy Bear (nur die Schlafsensor- oder Bluetooth-Optionen, mit 12 Stunden Non-Stop-Modus)
- ★ Weißes-Räusch-Gerät (wie z.B. das Marpac Rohm)
- ★ Spotify - ein altes Smartphone, das über einen Bluetooth-Lautsprecher geleitet wird, funktioniert wunderbar.

→ Gehe jetzt zu deinen Arbeitsblättern und beantworte die Fragen zu **Modul 3, Lektion 3.1 - Weißes Rauschen.**

Lektion 3.2 - Temperatur

Idealerweise sollte die Zimmertemperatur deines Kindes eher kühl sein, also zwischen 16 und 20 Grad liegen. Unabhängig von der Temperatur ist es wichtig, dass du dein Kind angemessen anziehst. Eine gute Faustregel ist, dass du deinem Kind eine Schicht mehr anziehst, als du zum Schlafen brauchst. Es ist sehr wichtig, dass du hier auch an sichere Schlafrichtlinien denkst. Wenn dein Baby 12 Monate oder jünger ist, solltest du also keine Decken oder Duvets verwenden, sondern die Anzahl der Schichten von Strampeln/Pyjamas erhöhen und einen warmen Schlafsack darüber verwenden.

Anhand der TOG-Tabelle (Thermal Overall Grade) unten kannst du entscheiden, wie dick der Schlafsack für dein Kind sein muss.

TOG	27°C + /80°F +	24-27°C /75-80°F	21-24°C /70-75°F	18-21°C /64-70°F	15-18°C /59-64°F	15°C - /59°F - ❄️
0.2 TOG 						
0.5 TOG 						
1.0 TOG 						
2.5 TOG 						
3.5 TOG 						

Wir empfehlen, so lange wie möglich einen Schlafsack zu verwenden oder auf einen Schlafsack mit Beinen umzusteigen, sobald dein Kleinkind in einem großen Bett schläft. So wird sichergestellt, dass dein Kind nachts zugedeckt und warm bleibt, denn Kinder sind in der Regel erst mit 4-6 Jahren in der Lage, ihre Decke anzubehalten, ganz abgesehen davon, dass Decken für jüngere Babys eine Erstickungsgefahr darstellen. Ein Schlafsack gibt deinem Kind ein nonverbales Signal, dass es Zeit zum Schlafen ist, und kann verhindern, dass Kleinkinder aus dem Bettchen klettern. Verwende ihn sowohl für das Schläfchen als auch für das Schlafengehen.

Die kälteste Zeit der Nacht und die Zeit, in der die Körpertemperatur deines Kindes von Natur aus am niedrigsten ist, ist normalerweise zwischen 4 und 6 Uhr morgens (wenn du dich an die Schlafphasengrafik aus dem Modul **PHYSIOLOGIE & ENTWICKLUNG** erinnerst, ist das auch die Zeit, in der sich dein Kind meistens in einer leichten Schlafphase befindet!) **Das bedeutet, dass dein Kind, wenn ihm um diese Zeit in der Nacht kalt wird, eher aufwachen wird und danach nur schwer wieder einschlafen kann. Wenn dein Kind in dieser Zeit regelmäßig aufwacht, solltest du darauf achten, dass Schlafanzug und Schlafsack die richtige Wärme haben.**

→ Geh jetzt zu deinen Arbeitsblättern und beantworte die Fragen zu **Modul 3, Lektion 3.2 - Temperatur.**

Lektion 3.3 - Schlaf in Bewegung vs. stationärer Schlaf

Wir müssen uns nicht nur überlegen, wo dein Kind nachts schläft, sondern auch tagsüber. Hier ist es üblich, dass Eltern für die Tageschlafchen Kinderwagen, Tragen, Wippen usw. verwenden. Oft ist es etwas, das sich für dich während der Neugeborenenzeit bewährt hat, denn die meisten Neugeborenen lieben es, mit Bewegung zu schlafen. Es erinnert sie daran, wie sie im Mutterleib hin und her geschaukelt wurden, wenn Mama sich bewegte.

Sobald dein Baby jedoch über 4 Monate alt ist, kann das Schläfchen mit Bewegung aus verschiedenen Gründen problematisch werden.

- 1) Bewegung kann zu einer Schlafassoziation werden (mehr dazu in Modul 7). Das bedeutet, dass du die Bewegung konstant halten musst, damit dein Kind seine Schlafzyklen verbinden und ein langes Schläfchen machen kann. Das kann sich auch negativ auf den Nachtschlaf auswirken, da sich die Schlafgewohnheiten verfestigen.
- 2) Kinder, die daran gewöhnt sind, im Kinderwagen zu schlafen, können drinnen oft nicht einschlafen oder machen nur kurze Schläfchen, so dass du gezwungen bist, jeden Tag mit dem Kinderwagen spazieren zu gehen, egal ob es regnet oder schneit.
- 3) Der Kinderwagen oder die Babytrage ist nicht gerade die schlafförderndste Umgebung, da es aufgrund des Lichts und der Geräusche, denen dein Kleines ausgesetzt ist, schwieriger sein kann, ein langes Schläfchen zu erreichen.
- 4) Bewegung während des Schlafs kann die Qualität des Schläfchens beeinträchtigen, wenn Kinder älter werden, denn sie kann verhindern, dass das Kind in einen tiefen Schlaf fällt. Das kann dazu führen, dass die Erholungswirkung des Schläfchens am Tag beeinträchtigt wird. Das bedeutet, dass ein Kind, auch wenn es tagsüber die richtige Menge an Schlaf bekommt, möglicherweise abends vor dem Schlafengehen trotzdem übermüdet sein wird.

Deshalb empfehlen wir, dass dein Kind ab dem 4. Monat mindestens ein Schläfchen pro Tag im Bett macht, ohne Bewegung (vorzugsweise das lange Mittagsschlafchen - wir erklären, warum das so ist, im Modul TAGESROUTINEN!) So übt dein Kind nicht nur das Schlafen im Bett und bekommt einen erholsamen Schlaf in der Mitte des Tages, sondern es beugt auch Übermüdung vor. (Das ist eines der wichtigsten Dinge, die wir tun müssen, um den Schlaf deines Kindes zu verbessern!!)

→ Geh jetzt zu deinen Arbeitsblättern und beantworte die Fragen zu **Modul 3, Lektion 3.3 - Bewegung**.

Lektion 3.4 - Übergangsobjekt (auch bekannt als "Kuscheltier / Kuscheltuch")

Um die Selbstberuhigung zu fördern, kannst du ein kleines Kuscheltier oder ein Kuscheltuch einführen. Das kann besonders hilfreich sein, wenn dein Kleines Phasen der Trennungsangst oder große Veränderungen durchläuft. Wähle ein weiches, kleines Kuscheltier oder Kuscheltuch in Taschentuchgröße (max. 30 cm x 30 cm) und lege es zwischen dich und dein Kind, wenn ihr kuschelt oder es vor dem Schlafengehen füttert, damit es deinen beruhigenden Geruch hat. Wenn dein Kind noch zwischen 4 und 7 Monaten alt ist, empfehlen wir nicht, es in diesem Alter mit ins Bett zu nehmen, da es eine Erstickungsgefahr darstellen kann. Durch die frühe Einführung kannst du jedoch den Grundstein dafür legen, dass dein Kind das Kuscheltier als Übergangsobjekt benutzt. Wenn dein Kind mindestens 6-7 Monate alt ist UND die koordinativen Fähigkeiten besitzt, Gegenstände aus seinem Gesicht zu entfernen, kannst du es bei den Schläfchen und zur Schlafenszeit am Abend mit ins Bett nehmen. Dies ist ein nonverbales Zeichen für das Einschlafen.

Manche Kinder entwickeln keine Bindung zu einem Übergangsobjekt, und das ist auch kein Problem. Während du sie von anderen Schlafgewohnheiten befreist, kannst du versuchen, dein Kind an ein Kuscheltuch zu gewöhnen, aber erzwinge es nicht.

Lektion 4: Sicherer Schlaf

Es gibt zwar viele verschiedene und komplizierte Faktoren, die das Risiko eines Babys für das plötzliche Kindstod (SIDS) beeinflussen, aber Experten sind sich einig, dass eine sichere Schlafumgebung eine der besten Schutzmaßnahmen für dein Baby ist (nicht nur gegen SIDS, sondern auch gegen versehentliches Ersticken oder Strangulieren).

Die American Academy of Pediatrics (AAP) und die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfehlen, dass Eltern mit ihren Babys bis zum Alter von mindestens 6 Monaten und wenn möglich bis zum Alter von 12 Monaten in einem gemeinsamen Zimmer schlafen

("room-sharing" = mit separater Liegefläche), idealerweise mit das Baby in einem Beistellbett (für Neugeborene) oder einem Gitterbett neben dem Bett der Eltern. Dies verbessert nachweislich die Stillfolge und verringert auch das SIDS-Risiko, da die Atmung der Mutter hilft, die Atmung des Säuglings zu regulieren. Wir halten uns an diese offiziellen Richtlinien und empfehlen, dass Eltern und ihre Babys ein Zimmer teilen, bis das Baby 6 Monate alt ist, und empfehlen dann, die Situation zwischen 6 und 12 Monaten regelmäßig neu zu bewerten.

Unten findest du die offiziellen Richtlinien für sicheren Schlaf:

- Dein Kind sollte seinen eigenen Schlafplatz im Zimmer der Eltern haben, bis es 6-12 Monate alt ist. Dies verringert nachweislich das SIDS-Risiko um bis zu 50 %.
- Matratze und Bettchen sollten den Sicherheitsstandards entsprechen und die Matratze sollte fest und flach sein.
- Im Bett sollten sich keine losen Bettwaren, Decken, Kissen, Nestchen, Bettumrandungen oder Spielzeug befinden.
- Dein Kind sollte schon von der Schwangerschaft an von Zigarettenrauch ferngehalten werden, und Eltern und Betreuer sollten Alkohol- und Drogenkonsum vermeiden.
- Wenn du dein Kind pucken willst, sollte die Decke oder Pucktuch fest sein und nicht über das Gesicht des Kindes rutschen können.
- Vermeide, dass dein Kind überhitzt. Achte darauf, dass dein Kleines der Raumtemperatur entsprechend gekleidet ist (idealerweise zwischen 16 und 20 Grad Celsius), und zieh deinem Kind keine Mütze oder etwas anderes über den Kopf, da dies die Regulierung der Körpertemperatur beeinträchtigen kann.
- Ein Baby sollte zum Schlafen immer auf den Rücken gelegt werden (Rückenlage)
- Stille dein Baby in den ersten 6 Monaten, wenn möglich.
- Schlafe nie mit deinem Baby auf der Couch oder in einem Sofasessel.

In den letzten Jahren gab es viele Diskussionen darüber, ob das Familienbett / "Co-sleeping" (Eltern und Kind schlafen auf derselben Fläche) sicher ist oder nicht. Heute

sind sich die meisten Experten einig, dass ein gemeinsames Bett sicher sein kann, aber NUR, wenn alle Richtlinien für sicheren Schlaf erfüllt sind.

Wenn du dich für das Familienbett / Co-Sleeping entschieden hast, solltest du die Checkliste für sicheren Schlaf in deinem Arbeitsblatt durchgehen.

Weitere Sicherheitsmaßnahmen

Bei sicherem Schlaf geht es nicht nur darum, SIDS zu verhindern. Es geht darum, sicherzustellen, dass der Schlafplatz deines Kindes sicher und altersgerecht ist. Hier sind einige weitere Faktoren, die du beachten solltest:

Senke die Matratze deines Kindes auf die niedrigste Stufe, sobald es Anzeichen zeigt, dass es selbstständig sitzen kann oder beginnt, sich selbst zum Stehen hochzuziehen.

Es wird vielleicht anfangen, das Aufstehen im Schlaf im Bett zu üben. Achte also darauf, dass die Matratze niedrig genug ist, damit dein Kind nicht aus dem Bett fallen oder klettern kann, wenn es sich selbst hochzieht.

Entferne Bettumrandungen. Generell wird von der Verwendung von Bettumrandungen abgeraten, aber einige Familien entscheiden sich dafür, sie beizubehalten oder aus Netzmaterial zu verwenden, vor allem, wenn ihre Kinder lernen, sich zu rollen und zu krabbeln. Sobald ein Kind jedoch gelernt hat, sich hochzuziehen, wird es vielleicht versuchen, die Bettumrandung als Trittstufe zu benutzen, um aus dem Bettchen zu klettern. Wir empfehlen, die Bettumrandung komplett zu entfernen, um Unfälle zu vermeiden. Ein paar kleine Stöße an den Gitterstäben sind weitaus weniger schlimm als ein Sturz aus dem Bettchen!

Pucke dein Baby. Auch im Alter von 4 bis 6 Monaten kann das Pucken eine gute Lösung sein, um den Moro-Reflex deines Babys zu unterdrücken und ihm zu helfen, einzuschlafen und länger als 45 Minuten zu schlafen. Wir müssen beim Pucken nur auf einen sicheren Schlaf achten - dass dein Baby nicht überhitzt (z.B, wenn es unter dem Tuch zu warm angezogen ist), dass es hüftgesund gewickelt wird (Hüften, Beine und

Füße können sich frei bewegen) und dass das Baby nicht drehen kann, wenn es gepuckt ist.

Du erfährst später in diesem Modul in Lektion 6 über den "Übergang ins Bett" mehr darüber, wann und wie du dein Baby vom Pucken entwöhnen kannst.

Kissen - dein Baby braucht keins! Die offizielle Empfehlung lautet: Keine Kissen für Babys und Kleinkinder, bis sie mindestens 2 Jahre alt sind UND vom Gitterbett in ein großes Bett umgestiegen sind (was wir erst im Alter von 2-3 Jahren empfehlen). Kissen stellen eine Erstickungsgefahr dar und werden von Säuglingen und Kleinkindern nicht benötigt. Sobald ein Kind in sein eigenes großes Bett umzieht, sollte sein erstes Kissen ganz flach, klein und fest sein, nicht groß und flauschig, wie viele Erwachsenenkissen. Ein flaches, festes Kissen ist die ideale Unterstützung für den sich entwickelnden Nacken und die Wirbelsäule deines Kleinkindes.

Die zunehmende Bewegungsfähigkeit deines Babys, je älter es wird, kann manche Schlafsituationen unsicher machen. Wenn dein Kleines im Familienbett oder in einem Beistellbettchen schläft und immer mobiler wird (z. B. krabbeln, sich hochziehen oder selbstständig sitzen kann), kann die Schlafumgebung gefährlich werden, da dein Kleines leicht aus dem Bett fallen kann. Ganz zu schweigen davon, dass diese Schlafsituation auch das selbstständige Einschlafen und das Durchschlafen in der Nacht erschwert. Mehr über den Übergang deines Kindes vom Familienbett/Beistellbett in sein eigenes Gitterbett erfährst du im Abschnitt BETTÜBERGANG.

→ Gehe jetzt zu deinen Arbeitsblättern und beantworte die Fragen zu **Modul 3, Lektion 4 - Sicherer Schlaf**.

Lektion 5: Wo sollte mein Kind schlafen?

Wenn dein Kind bereits in einem Gitterbett in seinem eigenen Zimmer schläft, kannst du die Lektionen 5 und 6 ganz überspringen. Wenn du und dein Kind jedoch derzeit ein Zimmer teilen, egal ob dein Kind in einem eigenen Gitterbett, in einem Beistellbett oder im Familienbett schläft, gibt es möglicherweise einige Änderungen, die du an eurer Schlafsituation vornehmen musst, um den Schlaf deines Kindes zu verbessern.

Zunächst möchte ich sagen, dass es keine "ideale" oder allgemein "beste" Lösung gibt, wenn es darum geht, wo dein Kind schlafen sollte. Wir sind der Meinung, dass der Ort, an dem ihr als Familie am besten und sichersten schlaft, die beste Option für eure Familie ist. Doch was für deine Familie bisher gut funktioniert hat, muss sich vielleicht ändern, wenn dein Kind älter wird und sich seine (und deine) Bedürfnisse ändern. In dieser Lektion wollen wir dir genügend Informationen geben, damit du entscheiden kannst, ob und was du an der derzeitigen Schlafsituation deiner Familie ändern musst, um deine Schlafziele erfolgreich und mit Leichtigkeit zu erreichen.

Wie in Lektion 4 erwähnt, wird in der Richtlinie für sicheren Schlaf empfohlen, in den ersten 6 Lebensmonaten das Zimmer mit deinem Baby zu teilen. Einige wissenschaftliche Studien haben jedoch gezeigt, dass das "Room-sharing" nach dem 6. Lebensmonat zu einer schlechteren Schlafqualität sowohl für die Eltern als auch für das Baby führen kann. Wenn dein Kind in deinem Zimmer schläft, wird möglicherweise sein tiefster Schlaf zwischen 19 und 23 Uhr gestört, wenn du ins Bett gehst (z. B. um 21 oder 22 Uhr), was zu häufigerem nächtlichen Aufwachen führen kann. In der Praxis hat sich außerdem gezeigt, dass es schwieriger ist, den Nachtschlaf zu verbessern, wenn das Kind mit den Eltern in einem Zimmer schläft, weil es dazu neigt, nachts aufzuwachen und nachzusehen, ob Mama oder Papa noch da sind. Es ist oft einfacher, neue Schlafgewohnheiten und Regeln für die Schlafenszeit in einer neuen Umgebung zu etablieren, als deinem Kind beizubringen, dass es ab jetzt nicht mehr mitten in der Nacht zu dir ins Bett kommen darf, wenn du buchstäblich direkt neben seinem Bett liegst.

Für manche Familien ermöglicht das Familienbett (Bed-Sharing) allen einen besseren Schlaf. Wir gehen jedoch davon aus, dass du diesen Kurs machst, weil dein Kleines Schlafprobleme hat. Und obwohl das nicht immer der Fall ist, geht das Bed-Sharing oft Hand in Hand mit dem Füttern zum Einschlafen, häufigem nächtlichen Aufwachen und mehrfachem nächtlichen Füttern. Wenn es ohnehin schon schwierig ist, kann es schwierig sein, das Familienbett langfristig beizubehalten, besonders wenn du den Schlaf deines Kindes verbessern willst. Es kann zum Beispiel schwierig sein, dein Kind davon zu entwöhnen, an der Brust einzuschlafen, wenn Mama weiterhin die ganze Nacht neben ihm schläft. Für das Kind ist das vergleichbar damit, dass wir eine Schüssel mit Schokolade vor uns auf dem Tisch stehen haben, aber keine davon nehmen dürfen. Natürlich kann diese Situation zu zusätzlichem Protest und Frustration führen, was den Prozess sowohl für dich als auch für dein Kind schwieriger machen kann.

Wenn dein Kind mit dir das Bett oder das Zimmer teilt, ist es wahrscheinlich notwendig, ihm einen selbständigeren Schlafplatz zur Verfügung zu stellen, um maximale Fortschritte zu erzielen. Je nach Alter und Mobilität deines Kindes kann das bedeuten, dass du das Bett nicht mehr mit ihm teilst, sondern ein Kinderbett direkt neben deinem Bett aufstellst, das Kinderbett weiter von deinem Bett (aber immer noch in deinem Zimmer) verlegst, dein Kind vollständig in sein eigenes Zimmer umziehst oder deine Anwesenheit aus dem Zimmer entfernst. Denke daran, dass du immer die sicherste Option wählen solltest!

In der nächsten Lektion erfährst du, wie du die verschiedenen Bettumstellungen durchführen kannst, um den Schlaf deines Kindes zu verbessern.

Lektion 6: Bettenwechsel

Lektion 6.1 - Gepuckt → Nicht gepuckt

Wenn dein Baby bereits 4 Monate alt ist, noch nie gepuckt wurde oder bereits vom Pucken abgewöhnt wurde, empfehlen wir dir nicht, es zu diesem Zeitpunkt mit einem engen Puck-tuch/-sack zu pucken. Wenn du jedoch mit der Shhh-Pat-Methode (siehe Modul 7) arbeiten möchtest oder das Gefühl hast, dass dein Kleines sich oft mit den Händen weckt, solltest du vorübergehend etwas wie den dehnbaren "Cocoon Swaddle Bag" von Ergopouch verwenden, da er etwas Bewegung zulässt, aber die Hände des Babys aus dem Gesicht hält. Außerdem lässt sich dieser Pucksack leicht abgewöhnen, denn die Druckknöpfe an den Seiten ermöglichen ein einarmiges Anziehen während des Abgewöhnungsprozesses.

Wenn du merkst, dass sich dein Baby gepuckt drehen kann oder dies bereits getan hat, solltest du es SOFORT vom Pucken abgewöhnen - es besteht Erstickungsgefahr! Dein Baby wird sich höchstwahrscheinlich zuerst von hinten nach vorne drehen, während es nicht gepuckt ist - das bedeutet nicht unbedingt, dass es sich auch im gepuckten Zustand drehen kann. Wenn dein Baby jedoch anfängt, sich im wachen Zustand zu drehen, ist es wichtig, dass du dein Baby genauer beobachtest. Wenn du feststellst, dass dein Baby versucht, sich zu drehen, während es gepuckt ist, entferne den Pucksack/Pucktuch sofort, da dies eine Erstickungsgefahr darstellt.

Dein Baby sollte bis zum Alter von 6 Monaten vollständig vom Pucken abgewöhnt sein, da sich dies sonst negativ auf seine motorische Entwicklung auswirken kann.

Wenn du glaubst, dass dein Baby bereit ist, vom Pucken entwöhnt zu werden (in der Regel im Alter von 3-5 Monaten), probiere die folgende Methode aus, bevor du mit der Umsetzung deiner gewählten Beruhigungsmethode beginnst (mehr zum Beruhigungsmethode in Module 7 & 8):

- ★ Versuche, dein Baby 2-3 Tage lang nur mit einem Arm für ein Schläfchen zu pucken, bevor du es komplett vom Pucken abgewöhnst. Wenn dein Baby 2-3 Tage lang erfolgreich ohne Pucken für ein Schläfchen geschlafen hat, kannst du es für alle Schläfchen vom Pucken entwöhnen. Dann kannst du entweder weitere 2-3 Tage warten, bevor du es nachts vom Pucken entwöhnst, oder, wenn es mit den Schläfchen sehr gut geklappt hat, kannst du es ab sofort für alle Schlafzeiten in einen Schlafsack legen, statt es zu pucken.

Auch wenn dein Baby für den größten Teil der Nacht erfolgreich vom Pucken abgewöhnt wurde, kann es hilfreich sein, es weiterhin für den zweiten Teil der Nacht zu pucken (z. B. zwischen 3 und 7 Uhr morgens, nach einer Mahlzeit um 3 Uhr). Dies ist der leichteste Schlaf der Nacht, und Babys sind zu dieser Zeit oft unruhiger. Wir empfehlen dies natürlich nur, wenn das Drehen im Pucksack noch kein Problem darstellt und dein Kind jünger als 6 Monate ist.

Denke daran, dass jede Umstellung einen kleinen Rückschritt im Schlaf verursachen kann, also sei geduldig, während sich dein Kind daran gewöhnt, nicht gepuckt zu schlafen. Wenn du den Pucksack versuchst abzugewöhnen, aber der Schlaf sich verschlechtert und kein unmittelbarer Bedarf besteht, den Pucksack loszuwerden, empfehlen wir dir, ihn wieder zu pucken und es in ein paar Wochen erneut zu versuchen.

Lektion 6.2 - Familienbett (Co-Sleeping) / Beistellbett → Gitterbett

Wenn dein Kind bisher in einem Beistellbett oder mit dir im Familienbett geschlafen hat, solltest du überlegen, ob du es in ein eigenes Gitterbett umziehen solltest, falls...

- dein Kind wird zu groß für das Beistellbett
- dein Kind wird zunehmend mobil und es ist gefährlich, es allein schlafen zu lassen

- du feststellst, dass deine Anwesenheit den Schlaf deines Kindes stört (d.h. es wacht auf, wenn du ins Zimmer kommst; du merkst, dass dein Kind durch deine Geräusche in der Nacht gestört wird; oder dein Kind wacht nachts häufig auf, weil es deine Hilfe braucht, um wieder einzuschlafen UND/ODER um zu überprüfen, ob du noch da bist)

Um mit der Umstellung zu beginnen, stellst du das neue Gitterbett deines Kindes direkt neben dein Bett, mit allen vier Seiten aufgestellt, und rückst es dann im Verlauf ein paar Wochen schrittweise etwas weiter weg. Versuche, die Schlafenszeit mit der ersten Mahlzeit oder dem ersten natürlichen Aufwachen deines Kindes zu vereinbaren, damit du seinen Tiefschlafzyklus zu Beginn der Nacht nicht unterbrichst. Weißes Rauschen kann ebenfalls hilfreich sein, um sicherzustellen, dass deine Bewegungen und Geräusche den Schlaf deines Kindes nicht stören. Du kannst diese Umstellung in Verbindung mit der Einführung der von dir gewählten Beruhigungsmethode durchführen (siehe Module 7 und 8).

Hinweis: Wenn dein Kind zwei Wochen nach dem Umzug in sein eigenes Gitterbett immer noch häufig nachts aufwacht, solltest du überlegen, ob du dein Kind in ein separates Zimmer bringen ODER selbst in ein separates Zimmer ziehen willst. Höchstwahrscheinlich stört deine Anwesenheit den Schlaf des Kindes. In kleinen Wohnungen kann das bedeuten, dass die Eltern ein paar Wochen lang auf der Sofa schlafen, bis sich der Schlaf stabilisiert hat.

Lektion 6.3 - Gitterbett im Zimmer der Eltern / Beistellbett / Familienbett (Co-Sleeping) → Gitterbett im eigenen Zimmer

In der Regel empfehlen wir, dass du dein Kind in ein eigenes Zimmer umziehst, sobald es 1 Jahr oder älter ist, ODER früher, falls...

- du merkst, dass der Schlaf deines Kindes gestört wird, wenn du abends ins Bett gehst

- dein Kind nachts häufig aufwacht, sich nur schwer wieder beruhigen lässt und sich der Nachtschlaf nach einer Woche konsequenter Umsetzung deiner Beruhigungsmethode nicht verbessert hat
- dein Schlaf oder der deines Partners durch die nächtlichen Geräusche deines Kindes gestört wird

Oft wollen Eltern, deren Babys mit häufigem nächtlichen Aufwachen zu kämpfen haben, mit dem Zimmerwechsel warten, bis ihr Kind besser schläft, weil es einfacher ist, sich um das Kind beim nächtlichen Aufwachen zu kümmern, wenn sie im selben Zimmer sind. In der Regel stellen wir im Coaching jedoch fest, dass sich der Schlaf des Kindes meistens erst dann verbessert, wenn es in seinem eigenen Zimmer schläft, denn die elterliche Anwesenheit ist eine der Schlafgewohnheiten, die das häufige nächtliche Aufwachen aufrechterhält.

Hier sind zwei Methoden, um diesen Umstellungsprozess anzugehen:

1. Für eine schrittweise Vorgehensweise legst du in der ersten Woche eine Matratze für dich auf den Boden neben das Gitterbett im neuen Zimmer deines Kindes, damit du ihm helfen kannst, sich an die neue Umgebung zu gewöhnen. Dann entfernst du dich nach und nach immer weiter, bis du nicht mehr im Zimmer bist. Dieses Vorgehen lässt sich am besten mit der Methode des "Schrittweisen Rückzugs" kombinieren (siehe Modul 7).
2. Um die Zeit des Übergangs zu verkürzen, kannst du einfach das Bett deines Kindes in das neue Zimmer stellen und dann die Intervallweise Beruhigungsmethode (siehe Modul 7) beim Einschlafen anwenden.

***Versuche jedoch nicht, diese große Veränderung vorzunehmen, bevor du nicht alle Module durchgelesen und deinen Schlafplan fertiggestellt hast!*

Weitere Tipps:

- *Wenn du noch schrittweise vorgehen willst, kannst du zuerst langsam damit beginnen, dass dein Kind ein paar Tage lang nur Schläfchen im neuen Zimmer macht, während es nachts weiterhin in deinem Zimmer schläft. Sobald du deine*

Beruhigungsmethode eingeführt hast, kannst du dann zu einer der oben genannten Methoden übergehen, um dein Kind vollständig daran zu gewöhnen, in seinem eigenen Zimmer zu schlafen, sowohl bei den Schläfchen als auch nachts.

- *Wenn du dein Kind vom Familienbett oder ein Beistellbett zu einem Gitterbett in seinem eigenen Zimmer umstellst, kann dieser Prozess zu mehr Tränen und Frustration bei deinem Kind führen und auch bei dir eine emotionale Reaktion auslösen. Das ist ganz normal! Gib deinem Kind (und dir!) also etwas mehr Zeit für die Umstellung und versuche, sie schrittweise anzugehen (siehe oben).*

Lektion 6.4 - Gitterbett im eigenen Zimmer / Gitterbett im Zimmer der Eltern / Familienbett → großes Bett im eigenen Zimmer

Grundsätzlich empfehlen wir, diesen Übergang nicht vor dem Alter von 2,5 Jahren zu machen. Kleinkinder bis zu diesem Alter haben nämlich noch nicht die nötige Impulskontrolle, um im Bett zu bleiben. Wenn du sie zu früh in ein großes Bett bringst, kann es sein, dass sie häufig aus dem Bett aufstehen und Schwierigkeiten beim Einschlafen haben. Manche Eltern entscheiden sich dafür, ihr Kind zwischen 18 und 24 Monaten in ein großes Kinderbett zu verlegen, oft in dem Versuch, bereits bestehende Schlafprobleme zu korrigieren oder weil ein neues Baby unterwegs ist. Dies führt jedoch meist dazu, dass sich die Schlafprobleme verschlimmern.

Wenn du dich dennoch für diese Umstellung entscheidest, musst du sehr konsequent sein, wenn es um die Schlafenszeit geht, und mit Rückschlägen rechnen (auch in der Zukunft, wenn dein Kind Schlafregressionen durchmacht). Der Schlaf wird sich höchstwahrscheinlich nur langsam verbessern. Möglicherweise musst du das gesamte Zimmer deines Kleinkindes als "Schlafplatz" betrachten. Das bedeutet, dass du dafür sorgen musst, dass der ganze Raum sicher und schlaffördernd ist, sonst kann es sein, dass die Schlafenszeit für dein Kind zur Spielzeit wird.

Wenn dein Kind in dieser Übergangsphase ständig aus dem Bett aufsteht, reagiere nicht darauf und bringe es einfach mit minimaler und neutraler Interaktion zurück in sein Bett. Sowohl positive Reaktionen (mehrere Tassen Wasser, endlose Kuscheleinheiten

usw.) als auch negative Reaktionen (die Stimme erheben, Drohungen aussprechen usw.) verstärken das Verhalten.

Wichtigste Tipps:

- Wenn du die Umstellung bereits durchgeführt hast und der Schlaf weiterhin schwierig ist, empfehlen wir, für ein paar Monate zum Gitterbett zu wechseln und es dann erneut zu versuchen.
- Wenn dein Kind aus dem Gitterbett klettern kann und du dir Sorgen um seine Sicherheit machst, solltest du zunächst einen Schlafsack verwenden, um die Bewegungsfreiheit deines Kindes einzuschränken, bevor du es in ein großes Bett umziehst. Wenn dein Kind den Schlafsack bereits ausziehen kann, drehst du ihn einfach um, so dass der Reißverschluss auf dem Rücken liegt.
- Wenn du ein neues Baby erwartest, dein Kleinkind sich aber in seinem Gitterbett wohlfühlt, gibt es keinen Grund, den Wechsel zu forcieren - kaufe einfach ein zweites Gitterbett! Die Vertrautheit und die klaren Grenzen des Gitterbetts können deinem Kind ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit vermitteln, während es sich an das neue Geschwisterchen gewöhnt.
- Eine Zewi-Decke kann auch eine gute Option sein, wenn dein Kleinkind aus dem Gitterbett herausklettern kann, oder wenn du bereits den Wechsel zu einem großen Bett gemacht hast.

Gehe jetzt zu deinen Arbeitsblättern und beantworte die Fragen zu **Modul 3, Lektion 5 & 6 - Bettenwechsel**.

ZUSAMMENFASSUNG

Wie wir in diesem Modul gelernt haben, gibt es eine Menge externer Faktoren, an denen wir in der Schlafumgebung deines Kindes arbeiten können, um eine gute Schlafstimmung zu fördern. Auch wenn es sich um scheinbar einfache Änderungen handelt, können wir dir versprechen, dass die Optimierung der Schlafumgebung den Einschlafprozess viel einfacher machen und Tränen und Proteste minimieren wird.

Denke daran, dass der Ort, an dem dein Kind schläft, einheitlich sein sollte. Natürlich wird es immer wieder Ausnahmen geben, wenn du unterwegs bist. Aber wenn du grundsätzlich dafür sorgst, dass dein Kind dort einschläft, wo es auch die ganze Nacht oder die gesamte Dauer eines Schläfchens bleibt, gibt das deinem Kind ein Gefühl der Sicherheit und hilft, zu kurze Schläfchen und häufiges Aufwachen in der Nacht zu vermeiden.

Bevor du zu Modul 4 - Tagesabläufe - übergehst, gehe jetzt zu deinen Arbeitsblättern und beantworte die Fragen zur **Zusammenfassung - Modul 3**.