



3.1 MOTORISCHE ENTWICKLUNG

★ **Welche dieser Meilensteine in der Entwicklung hat dein Kind bisher gemeistert?**

- Drehen
- Schlafen auf dem Bauch
- Robben
- Krabbeln (auf allen Vieren)
- Sich zum Stehen hochziehen
- An den Möbeln entlang gehen
- Selbstständiges Gehen

★ **Hast du in den letzten 2 Wochen irgendwelche neuen motorischen Entwicklungen bemerkt?**

Wenn ja, welche dieser Anzeichen für einen motorischen Sprung hast du in den letzten 1-2 Wochen bei deinem Kind bemerkt?

- Plötzliches langes Wachsein mitten in der Nacht (besonders zwischen 1-3 Uhr morgens)
- Häufigeres nächtliches Aufwachen
- Schwierigkeiten beim Einschlafen beim Schläfchen und/oder beim Zubettgehen am Abend
- Anzeichen dafür, dass es versucht, seine neuen motorischen Fähigkeiten im Bett zu üben (sogar im Schlaf!)

Wenn du 2 oder mehr der oben genannten Kästchen angekreuzt hast, macht dein Kind möglicherweise einen motorischen Entwicklungssprung durch. Im Modul Troubleshooting findest du genauere Informationen zu den einzelnen motorischen Entwicklungen und erfährst, wie du darauf reagieren kannst, ohne alles durcheinander zu bringen, und trotzdem weiter am Schlaf deines Kindes arbeiten kannst.



3.2 TRENNUNGSANGST

★ **Welche dieser Anzeichen von Trennungsangst hast du in letzter Zeit festgestellt, wenn überhaupt?**

(Wir gehen davon aus, dass du die primäre Bezugsperson bist und dass sich die Trennungsangst deines Kindes hauptsächlich in der Beziehung zu dir zeigt. Wenn das nicht der Fall ist, ersetze "du" in den folgenden Aussagen durch die Person, die die primäre Bezugsperson ist).

- Anhänglichkeit
- Nach dir suchen oder schreien, wenn du den Raum verlässt oder außer Sichtweite bist
- Weinen als Reaktion darauf, dass du das Haus verlässt
- Bevorzugung von dir gegenüber anderen Bezugspersonen
- Weigerung, sich von einer anderen Person betreuen zu lassen, wenn du in der Nähe bist
- Will mehr als sonst in den Arm genommen werden

Wenn du 3 oder mehr der oben genannten Kästchen angekreuzt hast, macht dein Kind vielleicht gerade eine Phase erhöhter Trennungsangst durch.

★ **Welche dieser zusätzlichen Maßnahmen wirst du in deinen Schlafplan einbauen?**

- Baue bewusst Zeiten in deinen Tagesplan ein, die sowohl die emotionale Bindung zu deinem Kind als auch körperliche Nähe fördern (mindestens 2x täglich für 10 Minuten, in denen deine Aufmerksamkeit ganz auf dein Kind gerichtet ist). *Beispiele für solche Zeiten: ein Spaziergang mit deinem Kind in der Babytrage, Kuschelzeit im Bett der Eltern, gemeinsames Lesen auf dem Sofa, gemeinsames Toben usw.*
- Übe kurze Zeiten der Trennung ein, in denen dein Kind von jemandem betreut wird, dem du vertraust und bei dem es sich wohl fühlt.
- Lass dein Kind viel Zeit mit dem anderen Elternteil/der anderen Betreuungsperson allein.
- Beziehe den anderen Elternteil/die andere Betreuungsperson in die Schlafrituale ein

Lass den anderen Elternteil/die andere Betreuungsperson das Schläflchen im Kinderwagen übernehmen



3.3 SCHLAF-REGRESSIONEN

Ist dein Kind 4-6 Monate alt?

★ Welche dieser Anzeichen für die 4-monatige Schlafregression hast du in den letzten 2 Wochen bemerkt, wenn überhaupt?

- Vermehrtes nächtliches Aufwachen (sogar 1-2 stündlich) im Vergleich zu vor einem Monat
- Kurze Schläfchen (30-40 Minuten), obwohl das Baby vorher lange Schläfchen gemacht hat
- Es braucht einen Schnuller / Fütterung / Schaukeln / Bewegung, um einzuschlafen
- Plötzlich braucht es mehr Unterstützung beim Einschlafen / kämpft mehr mit dem Schlaf

Da es sich bei der 4-monatigen Regression um eine Reifung in der Schlafentwicklung handelt, kann es sein, dass diese Anzeichen nicht nachlassen, auch wenn dein Baby die akute Entwicklungsphase durchlaufen hat.

Ist dein Kind 8-10 Monate alt?

★ Welche dieser Anzeichen für die 9-monatige Schlafregression hast du in den letzten zwei Wochen bemerkt, wenn überhaupt?

- Schwierigkeiten beim Einschlafen
- Kurze Schläfchen, obwohl das Baby vorher mindestens ein langes Schläfchen gemacht hat
- Mehr nächtliches Aufwachen im Vergleich zu früher
- Frühes Aufwachen am Morgen (meist eine Folge der kurzen Schläfchen)



Ist dein Kind 12-14 Monate alt?

★ Welche dieser Anzeichen für die 12-monatige Schlafregression hast du in den letzten zwei Wochen festgestellt, wenn überhaupt?

- Protest gegen Schläfchen (oft ist das zweite Schläfchen ein größerer Kampf)
- Vermehrte Trennungsangst und Trotzanfälle
- Mehr nächtliches Aufwachen oder frühmorgendliches Aufstehen aufgrund von Übermüdung als Folge der kurzen/verweigeren Schläfchen

Ist dein Kind 18 oder 24 Monate alt?

★ Welche dieser Anzeichen der 18- oder 24-monatigen Schlafregression hast du in den letzten zwei Wochen bemerkt, wenn überhaupt?

- Trotzanfälle
- Machtkämpfe vor dem Schlafengehen "noch ein Getränk...; noch ein Kuss...; noch ein..."
- Ständiges Aufstehen aus dem Bett, wenn es Zeit zum Einschlafen ist
- sich selbst wach halten.

Wenn du 2 oder mehr Kästchen für das Alter deines Kindes angekreuzt hast, ist es wahrscheinlich, dass es eine Schlafregression durchmacht. Im Modul Troubleshooting findest du genauere Informationen zu den einzelnen Schlafregressionen und erfährst, wie du darauf reagieren kannst, ohne alles durcheinander zu bringen, und trotzdem weiter am Schlaf deines Kindes arbeiten kannst.