VIOLET GIANNONE

DAS 7-TAGE-SCHLAFTRAINING FÜR BABYS

DER SANFTE WOCHENPLAN FÜR RUHIGE NÄCHTE

© des Titels »Das 7-Tage-Schlaftraining für Babys« von Violet Giannone (978-3-7474-0000-5)
2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.mvg-verlag.de

mvgverlag

EINFÜHRUNG

ALS MEINE TOCHTER BRIANNA ZUR WELT KAM, war ich hingerissen von der Vorstellung, jetzt Mutter zu sein. Meine Kleine war ja so was von perfekt! Ich konnte es gar nicht erwarten, für dieses wunderbare Baby Mama zu sein. Doch bald zogen Wolken am Himmel auf, denn Brianna schlief nachts *überhaupt nicht*. Sie wollte die ganze Nacht gewiegt, getragen oder gestillt werden. Das ging fast ein Jahr lang so. In dieser Zeit schlief ich nie länger als zwei Stunden am Stück. Ich dachte, ich verliere den Verstand! Wenn die Zeit für ein Nickerchen heranrückte, stieg mein Blutdruck. Die Nachtstunden jagten mir regelrecht Angst ein. Ich war erschöpft, frustriert und mit meinem Latein am Ende. So hatte ich mir das Muttersein nicht vorgestellt. Ich musste einfach etwas tun!

Also fing ich an, Recherchen anzustellen, und fand bald heraus, dass es Programme gibt, wie man einem Baby helfen kann, gesunde Schlafgewohnheiten zu entwickeln. Ich studierte sämtliche Methoden, die es gab, und las jedes Buch, das ich bekommen konnte. Da ich selbst Krankenschwester bin, wusste ich gut Bescheid über Schlafzyklen, Störungen und die Funktion des Schlafes im Allgemeinen. Außerdem hatte ich quasi eine Standleitung zu unserer fantastischen Kinderärztin. Und so fing ich an, verschiedene Techniken durchzuprobieren. Ich brachte Wochen damit zu, Briannas Schlafgewohnheiten zu protokollieren, als wäre ich wieder zurück in der Schwesternschule. Ich wandte einige der Methoden an, und mit ein paar Abänderungen da oder dort geschah plötzlich das Wunder: Ta-da! Brianna schlief nachts durch.

© des Titels »Das 7-Tage-Schlaftraining für Babys« von Violet Giannone (978-3-7474-0000-5) 2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.mvg-verlag.de

Als meine zweite Tochter geboren wurde, war ich also bestens gewappnet. Ich kannte mittlerweile so viele Tricks, dass es ein Leichtes war, sie zum Schlafen zu bewegen. Da ich ohnehin Tagebuch schrieb, kam mir die Idee, aus meinen Erfahrungen mit den Schlafgewohnheiten meiner Töchter einen Blog zu machen und meine Tipps auf meiner Webseite VioletSleepBabySleep.com zu veröffentlichen. Bald meldeten sich Eltern, die meine Ratschläge mit Erfolg ausprobiert hatten.

Einige Jahre später habe ich daraus ein Programm gemacht, das Eltern in aller Welt hilft, Schlaf zu finden und bei geistiger Gesundheit zu bleiben! Auf meiner Webseite finden Sie praktisch erprobte Hinweise (in englischer Sprache), die wirklich funktionieren. Aber Sie können mich auch kontaktieren, wenn Sie ein auf Sie und Ihr Kind zugeschnittenes Programm wünschen.

Ich freue mich, meine Erfahrungen nun auch per Buch mit Ihnen teilen zu können: Mit diesem Sieben-Tage-Programm werden Sie Ihr Baby zum Durchschlafen bringen. Denn wenn Ihr Baby glücklich und ausgeruht ist, sind auch Sie es!

Dieses Buch ist in drei Abschnitte gegliedert: Zunächst geht es um die Vorbereitung auf das Schlaftraining, dann um die eigentliche Durchführung und schließlich um Tipps und Tricks für die Zeit danach. Der wichtigste Punkt dabei ist: Das Schlaftraining ist ein Puzzle. Wenn nur ein Puzzleteil fehlt, wird es nicht funktionieren. Sie werden Erfolg haben, wenn Sie das ganze Buch gründlich studieren und die Anweisungen, exakt wie beschrieben, umsetzen.

Zu Beginn werden wir uns damit beschäftigen, wie Sie Ihr Kind auf das Schlaftraining vorbereiten können. Anschließend werde ich den Sieben-Tage-Plan ausführlich erläutern, damit Sie bei jedem Schritt genau wissen, worauf Sie achten müssen. Und dann wird's ernst. Viele Babys haben die neuen Schlafgewohnheiten schon nach einer Woche verinnerlicht, aber lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn Ihr Kind nicht dazugehört. Mit jedem Tag, an dem Sie diese Grundsätze anwenden, wird es ihm leichter fallen. Und am Ende überlegen wir noch gemeinsam, was Sie nach den sieben Tagen noch tun können und wie Sie mit den kleinen Schwierigkeiten umgehen, die in der Folge noch auftreten können.

© des Titels »Das 7-Tage-Schlaftraining für Babys« von Violet Giannone (978-3-7474-0000-5)
2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.mvg-verlag.de

Dieses Buch wurde geschrieben für Kinder im Alter zwischen sechs Monaten und zwei Jahren. Allerdings sind gute Schlafgewohnheiten wie ein Schlafritual und eine schlaffördernde Umgebung schon ab dem ersten Tag sinnvoll.

Eine Vorbemerkung noch, bevor wir es anpacken: Schlaftraining ist nicht immer einfach. Wäre es das, würden all unsere Kleinen vom ersten Tag ihrer Geburt an nachts selig schlummern. Einem Baby positive Schlafgewohnheiten beizubringen, lohnt sich aber in jedem Fall. Für Sie ist es wichtig, weil Sie so selbst geistig gesund bleiben. Und Babys brauchen ihren Schlaf, um sich richtig entwickeln zu können. Wenn ein Baby müde ist, ist es unleidlich und quengelig und lernt nichts dazu. Was ein schlafloses Kind für uns Eltern bedeutet, brauche ich Ihnen wohl nicht zu schildern. Das Elterndasein sollte Spaß machen und nicht zur Qual werden! Wenn Sie das Gefühl haben, ohne Kaffee nicht mehr durch den Tag zu kommen, dann nur Geduld: Ich verspreche Ihnen, dass es kein schöneres Gefühl gibt, als wenn Sie und Ihr Kleines eine ganze Nacht durchgeschlafen haben.

© des Titels »Das 7-Tage-Schlaftraining für Babys« von Violet Giannone (978-3-7474-0000-5)
2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.mvg-verlag.de

© des Titels »Das 7-Tage-Schlaftraining für Babys« von Violet Giannone (978-3-7474-0000-5)
2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.mvg-verlag.de

Vor den sieben Tagen

Während Sie sich langsam mit der Idee anfreunden, dass Durchschlafen möglich ist, werde ich Ihnen sagen, was Sie tun können, um die Bühne zu bereiten, das Timing richtig hinzubekommen und die Ausleuchtung für ein Stück, das so nur in Ihren vier Wänden gespielt wird: Ihre eigene Version von *Dornröschen!*

1 Wie Sie die ersten drei Monate überleben

2 Wie Sie eine schlaffördernde Umgebung schaffen

3 Ihr stärkster Verbündeter: Routine

4 Den richtigen Zeitpunkt wählen

5 Vorbereitung auf die sieben Tage

© des Titels »Das 7-Tage-Schlaftraining für Babys« von Violet Giannone (978-3-7474-0000-5)
2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.mvg-verlag.de

© des Titels »Das 7-Tage-Schlaftraining für Babys« von Violet Giannone (978-3-7474-0000-5)
2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.mvg-verlag.de

SCHRITT 1:

Wie Sie die ersten drei Monate überleben

SIE HABEN RICHTIG GELESEN: Neugeborene sind noch nicht ausreichend reif für ein Schlaftraining. Das heißt aber nicht, dass Sie keine gesunden Schlafgewohnheiten einführen können. Keine Panik: Es gibt einige Maßnahmen, die Ihnen helfen werden, Ihr Kleines sachte in die richtige Richtung zu dirigieren.

Im Moment ist das Wichtigste, ein inniges Band zu Ihrem Neugeborenen zu knüpfen. Trösten Sie es und signalisieren Sie ihm, dass es sich bei Ihnen sicher fühlen kann. Ein strenges Schlaftraining ist im Moment nicht angebracht. Für den Augenblick darf Ihr Baby den Rhythmus vorgeben – auch wenn der Sie dann einige Zeit wach hält!

Ich weiß es selbst nur zu gut: Bevor Sie Ihr Kind von der Klinik nach Hause brachten, haben Sie sich diese Zeit vorgestellt wie in der Pampers-Werbung: Baby ruht schlafend an Ihrer Brust. Welch ein Segen! Für einige Eltern wird dieses Bild auch Wirklichkeit. Für viele andere hingegen steht genau das Gegenteil auf dem Programm. Bleiben wir realistisch: Der Schlaf Neugeborener hat etwas von einem Irrlicht! Wirr, wechselhaft und ohne erkennbares Muster. Gerade war Ihr Kind noch der Inbegriff des Friedens, jetzt aber brüllt es aus Leibeskräften. Tja, soll ich Ihnen etwas verraten? Das ist vollkommen normal. Und es hat seine Gründe.

Der Magen eines Neugeborenen ist bei der Geburt so klein wie eine Kirsche. Am dritten Tag nimmt er Walnussgröße an, am achten Tag kann

© des Titels »Das 7-Tage-Schlaftraining für Babys« von Violet Giannone (978-3-7474-0000-5)
2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.mvg-verlag.de

man vom Durchmesser einer Aprikose ausgehen. Der Magen wächst und wächst, aber nach einem Monat ist er immer noch nicht größer als ein Ei. Die Größe des Magens hat für Sie eine Bedeutung: Das Neugeborene schläft immer nur so lange, bis es vor Hunger aufwacht.

Die Schlafgewohnheiten eines Neugeborenen sind noch nicht ausreichend gefestigt. Neugeborene verfügen noch nicht über die hormonellen Regelkreise, die bei uns lange und tiefe Schlafperioden auslösen. Natürlich können auch Sie hin und wieder längere Zeit am Stück schlafen, aber vermutlich sind Sie schwer damit beschäftigt herauszufinden, wie Sie Ihr Kleines zum Schlafen bringen. Oder wie Sie es schaffen, eine Dusche zu nehmen beziehungsweise auf die Toilette zu gehen, ohne dass Ihr Kind sich die Seele aus dem Leib brüllt, sobald Sie es hinlegen.

Ich weiß, dass Sie vermutlich schon stundenlang im Internet nach Informationen gesucht haben, aber diese sind häufig widersprüchlich und daher nicht wirklich hilfreich. Ich möchte Ihnen das Leben ein wenig einfacher machen. Daher werden wir uns jetzt gemeinsam die wichtigsten Punkte zum Schlaf Neugeborener kurz ansehen, sozusagen die goldenen Regeln. Wenn Sie weiter nichts tun, als diese zu befolgen, wird Ihr Kind bald gut schlafen.

Schluss mit der Tag-Nacht-Verwechslung

Bei Neugeborenen hat sich der Tag-Nacht-Rhythmus noch nicht herausgebildet, der 24-Stunden-Zyklus, der Schlafen und Wachen steuert. Auch die Produktion des Schlafhormons Melatonin ist noch nicht ausreichend entwickelt. Im Mutterleib hat das Kleine schließlich auch tagsüber geschlafen und war häufig nachts wach. (Erinnern Sie sich noch an die Tritte?) Aus diesen Gründen bringen Babys meist Tag und Nacht durcheinander. Hier ein paar Tipps, wie Sie Ihrem Kind helfen können, Tag und Nacht auseinanderzuhalten:

© des Titels »Das 7-Tage-Schlaftraining für Babys« von Violet Giannone (978-3-7474-0000-5)
2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.mvg-verlag.de

ZEIGEN SIE IHREM KIND, DASS ES TAG IST. Lassen Sie Vorhänge und Jalousien offen, damit genug Licht hereinkommt. Abends tun Sie genau das Gegenteil. Wenn die Schlafenszeit naht, dämpfen Sie das Licht, auch von Bildschirmgeräten.

TAGSÜBER DARF ES RUHIG ETWAS LAUTER ZUGEHEN. Die üblichen Geräusche im Haushalt – Geräte, Fernseher, Musik – signalisieren Ihrem Baby, dass es Zeit ist aufzuwachen. Abends vor dem Zubettgehen dämpfen Sie dagegen die Geräuschkulisse herunter. Sorgen Sie dafür, dass das Baby nicht abgelenkt wird, und sprechen Sie mit leiser Stimme zu ihm. Oder lassen Sie im Hintergrund leise Schlaflieder laufen.

TAGSÜBER WIRD ZUNEHMEND WENIGER GESCHLAFEN. Natürlich gibt es Tage, an denen Sie und Ihr Baby gerne ein bisschen länger liegen bleiben. Vermutlich waren Sie nachts länger wach. Aber es ist hilfreich, hier Limits zu setzen. Lassen Sie Ihr Kind tagsüber nach Möglichkeit nicht mehr als zwei Stunden schlafen. Gegen Abend sollte das Nickerchen nicht länger als 30 oder 45 Minuten dauern. Das hat den angenehmen Nebeneffekt, dass Ihr Kind schon tagsüber genug trinkt. Wenn es zu lange schläft, wurde es am Ende nicht oft genug gefüttert.

FÜHREN SIE EIN BABY-SCHLAFTAGEBUCH. Obwohl der Schlaf in diesem Alter gewöhnlich noch recht unregelmäßig ist, zeigt sich vermutlich irgendwann ein 24-Stunden-Muster. Wenn Sie dies getreulich aufzeichnen, haben Sie eine gute Handhabe für die Entscheidung, wie viele Nickerchen Ihr Kind tagsüber machen kann, ohne dass dies den Nachtschlaf beeinträchtigt. Wenn Ihr Baby am Tag sechs Stunden und in der Nacht acht Stunden schläft, dann wird es vermutlich nachts zehn Stunden schlafen (abzüglich der Fütterungszeiten natürlich), wenn es nur vier Stunden lang Nickerchen macht. Ein Baby-Schlaftagebuch macht solche Muster normalerweise gut sichtbar.

© des Titels »Das 7-Tage-Schlaftraining für Babys« von Violet Giannone (978-3-7474-0000-5)
2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.mvg-verlag.de

© des Titels »Das 7-Tage-Schlaftraining für Babys« von Violet Giannone (978-3-7474-0000-5)
2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.mvg-verlag.de

Immer mit der Ruhe

Neugeborene weinen normalerweise, wenn sie Hunger haben, nass oder müde sind. Der Zyklus dieser Bedürfnisse bestimmt ihren Tag und damit auch ihre Wortmeldungen. Die meisten Neugeborenen schreien daher zwischen einer und zwei Stunden täglich!

Manchmal aber sind all diese Bedürfnisse gestillt, und das Baby schreit trotzdem weiter – was für Eltern gewöhnlich sehr frustrierend ist. Manchen Kindern fällt es einfach schwer, sich an das Leben außerhalb des Mutterleibs zu gewöhnen, weil die Umgebung nun mal eine völlig andere ist. So können Sie Ihrem Baby helfen, sich in dieser hellen, großen Welt einzuleben:

KAUFEN SIE EIN STECKKISSEN. Ich kann gar nicht oft genug betonen, dass ein Steckkissen für den Schlaf Neugeborener eine echte Wohltat ist. Ihr Kind war ja bislang einen recht engen Raum gewöhnt. Daher fühlt es sich erst mal ungemütlich an, plötzlich Arme und Beine frei bewegen zu kön-

SICHERHEITS-CHECK

- ✓ Achten Sie darauf, dass Ihr Baby es im Steckkissen nicht zu warm hat. Sie erkennen dies daran, dass Ihr Kind rote Wangen bekommt, schwitzt oder seine Haut sich bei Berührung warm anfühlt.
- ✓ Aus Sicherheitsgründen sollten Sie das Steckkissen gegen einen Baby-Schlafsack austauschen, wenn Ihr Kind anfängt, sich auf den Bauch zu legen.
- ✓ Packen Sie Ihr Kind nicht mit ausgestreckten Beinen in ein enges Kissen. Es sollte seine Beinchen anziehen können. Dem Internationalen Institut für Hüftdysplasie zufolge lockert das unvermittelte Strecken der Beine (auch beim Wickeln) das Hüftgelenk und schädigt das noch schwach ausgebildete Knorpelmaterial der Hüftgelenkspfanne.

nen. Ihr Neugeborenes hat noch einen sehr starken Schreckreflex. Wenn seine Ärmchen sich frei bewegen können, fällt es ihm schwerer einzuschlafen. Außerdem wird der Reflex es jede Nacht mehrmals wecken. Es gibt Hunderte von Steckkissen-Modellen in den unterschiedlichsten Materialien und Formen. Sie sind auf jeden Fall sicherer als Decken und bieten dem Baby eine geschützte Umgebung. Recherchieren Sie doch selbst ein wenig, um zu entscheiden, welche Art Kissen für Ihr Kleines das beste ist.

VERWENDEN SIE EINE EINSCHLAFHILFE MIT WEISSEM RAUSCHEN. Das hilft meist wirklich. Es mag Sie jetzt überraschen, aber im Mutterleib geht es relativ laut zu. Die meisten Neugeborenen beruhigen sich schneller mit einer gleichmäßigen Geräuschkulisse. Meist können Sie bei solchen Geräten zwischen verschiedenen Geräuschen wählen: Gut funktionieren zum Beispiel Geräusche von Ventilatoren, fließendem Wasser oder einfaches Rauschen.

WIEGEN SIE IHR BABY. Oder spielen Sie mit ihm Hoppe-hoppe-Reiter. Das sind Bewegungen, die es schon aus dem Mutterleib kennt. Zusammen mit dem Steckkissen und den Geräuschen funktioniert das meist recht gut.

GEHEN SIE SPAZIEREN. Wenn alles nicht zu helfen scheint, entführen Sie Ihr Kleines im Kinderwagen in die freie Natur. Die Luft draußen, die Geräusche, auch das Rollen des Kinderwagens entfalten in den meisten Fällen einen beruhigenden Effekt.

DRÜCKEN SIE ES JEMAND ANDEREM IN DEN ARM. Ein Neugeborenes kann seine Gefühle noch nicht von Ihren unterscheiden. Wenn Sie genervt sind, reagiert auch das Kind darauf. Sind Sie angespannt, spürt Ihr Kind das. In diesem Fall sollten Sie auf die Hilfe Ihres Partners oder eines anderen Familienmitglieds vertrauen. Wie heißt es doch so schön in einem afrikanischen Sprichwort: »Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind zu erziehen.« Freunde und Angehörige freuen sich, wenn sie ein wenig Zeit mit dem süßen Kleinen verbringen dürfen. Und nach einer kleinen Pause sind auch Sie wieder ruhig und entspannt und haben vielleicht mehr Glück damit, Ihr Kleines zum Schlafen zu bringen.

© des Titels »Das 7-Tage-Schlaftraining für Baby« von Violet Giannone (978-3-7474-0000-5) 2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.mvg-verlag.de

UNTERSTÜTZUNG BEI KOLIKEN

Einige Neugeborene schreien mehr als andere. Die sogenannte Dreimonatskolik ist definiert als Schreien, das mehr als drei Stunden pro Tag anhält, mehr als drei Tage die Woche und insgesamt seit mehr als drei Wochen auftritt. Üblicherweise weint das Kind heftig und lässt sich kaum beruhigen. Es gibt mehrere Theorien zu der Frage, was da eigentlich dahintersteckt. Im Grunde aber ist die Ursache noch unbekannt – was die Eltern eines solchen Kindes letztlich noch mehr frustriert. Meist hören die Koliken nach etwa drei Monaten von selbst auf. Wenn Ihr Baby ein »Kolik-Kind« ist, dann sollten Sie unbedingt mit Ihrem Kinderarzt sprechen. Hier sind noch ein paar zusätzliche Tipps:

- **HOLEN SIE SICH HILFE.** Bestätigt der Arzt, dass Ihr Kind unter Koliken leidet, sollten Sie Freunde und Verwandte um Hilfe bitten. Lassen Sie Ihr Kleines in den Händen anderer und duschen oder schlafen Sie mal oder gehen Sie ein paar Schritte spazieren.
- **LEGEN SIE PAUSEN EIN.** Wenn Sie allein zu Hause sind und Ihr Baby ständig schreit, Sie aber dringend eine Pause brauchen, legen Sie es an einem sicheren Ort auf den Rücken. Achten Sie darauf, dass kein Spielzeug und keine Decken in der Nähe sind, sodass es nicht Gefahr läuft zu ersticken. Wenn Ihr Kind eine Kolik hat, wird es sowieso schreien, ob Sie es nun im Arm halten oder ob es im Bettchen liegt. Es ins Bettchen zu legen, gibt Ihnen Raum zum Durchatmen. Dann können Sie sich kurz sammeln, denn es ist seelisch eine echte Belastung, ein ständig schreiendes Kind im Arm zu halten. Legen Sie das Kind auch dann ins Bettchen, wenn Sie wütend sind. Genehmigen Sie sich eine Auszeit. Wenn sich der Zorn nicht legt, rufen Sie Freunde oder Angehörige an oder bitten Sie Ihren Arzt um Hilfe.
- **HAUTKONTAKT IST WICHTIG.** Es gibt keine wissenschaftlichen Studien, die dies belegen, doch Hautkontakt mit dem Baby hat auch viele andere Vorteile: Die Mutter-Kind-Bindung wird stärker, das Weinen lässt nach. Das Baby beruhigt sich und findet sich leichter ein in der hellen Welt außerhalb des Mutterleibs. Es ist also wirklich einen Versuch wert. Auch eine Babytrage kann sehr hilfreich sein.
- **WIE WÄR'S MIT EINEM TAPETENWECHSEL?** Ablenkung ist ein wohlerprobter »Geheimtipp«. Gehen Sie mit Ihrem Baby in der Trage oder im Kinderwagen spazieren. Mal was anderes zu sehen hilft – Ihnen und dem Kind!

© des Titels »Das 7-Tage-Schlaftraining für Babys« von Violet Giannone (978-3-7474-0000-5)
2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.mvg-verlag.de

Schlafen, wo man gerade geht und steht?

Eine der größten Herausforderungen ist, dass die meisten Babys es hassen, ausgestreckt zu schlafen. Am liebsten kuscheln sie sich an Mamis oder Papis Brust und fangen natürlich an zu brüllen, wenn man versucht, sie ins Bettchen zu legen.

Der Amerikanische Verband der Kinderärzte und die Vereinigung zur Vorbeugung des plötzlichen Kindstodes warnen davor, das Baby woanders schlafen zu lassen als in seinem Bettchen. Aber ist es nicht Unfug zu glauben, dass das Baby nie in Ihren Armen einschlafen wird? Absolut! Tatsächlich wird es an allen möglichen Orten schlafen, angefangen beim Autositz über die Babywippe bis hin zum Kinderwagen. Und ein schlafendes Kind im Arm zu haben fühlt sich nun mal wundervoll an. Trotzdem sollte man gewisse Vorsichtsmaßnahmen treffen, vor allem, was den Nachtschlaf angeht. Das Kind nachts in Ihren Armen oder auf Ihrer Brust schlafen zu lassen, kann tatsächlich sehr gefährlich werden. Ganz besonders, wenn Sie selbst dabei einschlafen.

Eine Babywippe kann Leben retten, aber auch hier sollten Sie Vorsicht walten lassen. Meist warnt der Hersteller auch davor, das Kind in der Wippe unbeaufsichtigt schlafen zu lassen. Tagsüber ist es einfach, das Kind in der Wippe zu beobachten. Wenn Ihr Kind aber nachts schreit, sobald Sie es ins Bettchen legen und Sie es nicht weiter im Arm halten können, weil Sie selbst schon einzunicken drohen, dann müssen Sie sich für das geringere von zwei Übeln entscheiden: ein schreiendes Baby im Bettchen oder ein schlafendes in der nicht ganz idealen Babywippe. Wofür Sie sich in diesem Fall entscheiden, liegt ganz allein bei Ihnen.

Ich erinnere mich noch gut, dass mein erstes Kind sich schlicht weigerte, irgendwo zu schlafen, wo es gerade ausgestreckt liegen konnte. Es schrie so sehr, dass es am Ende keine Luft mehr bekam und blau anlief. Das Einzige, was bei ihm Gnade fand, war der Rock 'n Play von Fisher Price. Natürlich gibt es auch hier Sicherheitsbedenken, was die Lage des schlafenden Kindes angeht, aber meiner Ansicht nach war es viel gefährlicher,

© des Titels »Das 7-Tage-Schlaftraining für Babys« von Violet Giannone (978-3-7474-0000-5) 2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.mvg-verlag.de

wenn es ständig schrie und ich keinerlei Schlaf bekam. Ich konnte es einfach nicht so schreien lassen, und ich konnte es auch nicht im Arm halten, weil ich Angst hatte einzuschlafen und es dann möglicherweise zu ersticken. Und glauben Sie mir, ich schlief damals wirklich in jeder Lebenslage! Der einzig gangbare Weg war die Babywippe. Keine der beiden Alternativen konnte als hundertprozentig sicher gelten, aber die letztere fühlte sich einfach sicherer an. Ich vertraute schlicht auf meine mütterliche Intuition und traf diese Entscheidung. Die Tage vergingen, und ich legte die Kleine immer zuerst in ihrem Bettchen schlafen. Auf die Wippe griff ich nur im Notfall zurück. Am Ende akzeptierte sie sogar das Bettchen.

Schaffen Sie die Basis!

Neugeborene sind noch nicht reif für ein richtiges Schlaftraining, doch jetzt schon gute Schlafgewohnheiten einzuführen, macht sich später bezahlt. Legen Sie Ihr Kleines zum Beispiel immer zur selben Zeit schlafen. Ein schönes Schlafritual stimmt Ihr Baby auf die nahende Schlafenszeit ein. Und Sie können sich zusammen mit Ihrem Kind abends entspannen und den Alltag mal hinter sich lassen. Für Babys sollte das Ritual einfach und kurz sein: Füttern Sie es noch mal, singen Sie ihm ein Gutenachtlied vor und wiegen Sie es im Arm. Das genügt schon.

Und gewöhnen Sie sich daran, Ihr Kind wach ins Bettchen zu legen. Machen Sie nicht den Fehler, das Kind in den Armen in den Schlaf zu wiegen und erst dann ins Bett zu legen. Wenn Sie Ihr Kleines hinlegen und es fängt nicht zu schreien an, dann ist dies schon mal eine sehr gute Übung für später! Je mehr Übung das Baby darin bekommt, desto eher wird es sich an seinen gemütlichen Schlafraum gewöhnen. Ist es erst mal so weit, dann verbessert sich gewöhnlich auch das Schlafverhalten. Trotzdem sollten Sie in diesem Alter nichts zu erzwingen versuchen. Wenn Ihr Kleines weint, dann trösten Sie es. Schließlich ist es noch in der Übungsphase. Das Baby gibt den Ton an. Es wird Sie wissen lassen, wann es akzeptiert, wach ins Bett gebracht zu werden.

© des Titels »Das 7-Tage-Schlaftraining für Babys« von Violet Giannone (978-3-7474-0000-5)
2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.mvg-verlag.de