

# Goldene Regeln zur Unterstützung der Schlaf-Wach-Organisation

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

**Wichtiger als der neueste Tipp sind das Beachten folgender goldener Regeln:**

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

## 8. Vermeidung von Überreizung...

- ➔ ...durch **Vermeiden von überstimulierenden Beruhigungsstrategien** wie „Cocktailshaker-Verhalten“, heftiger vestibulärer Stimulation durch Hüpfen auf dem Gymnastikball, Schaukeln, Schütteln, lautem Übertönen, ständigem Wechsel von Körperlage und Strategie.

⊖ **Achtung: Gefahr des Schüttelns!**

## 9. Vermeidung von Überstimulation bei Reizhunger

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

## 10. Statt dessen Reizreduktion vor dem Einschlafen

- ➔ gemeinsame „**Ruheinseln**“ am Tag und Abend **vor dem Schlafenlegen**: abgedunkeltes Zimmer, sanfte Musik oder Summen, sanftes Wiegen auf dem Arm, beruhigendes Summen / Singen / Zureden (überflüssige Reize akustischer oder visueller Art reduzieren).

## 11. „Aussuchen“ einer Beruhigungsstrategie und diese konsequent beibehalten

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

## 12. Kritische Schreistunden am Abend anfangs noch „überbrücken

- ➔ **zur Schlafenszeit**: durch Spazierengehen mit Tragetuch, Spazierenfahren im Kinderwagen. Möglichst kein 24-stündiges Herumtragen im Tragetuch.

## 13. Timeout für die Mutter zur eigenen Entspannung

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

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

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

## 15. „Handling“ des Säuglings

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