

KATHARINA MEIER-BATRAKOW

Liebevolle
Strategien
von der **Expertin**
für Baby- und
Kleinkindschlaf

DREI JAHRE OHNE SCHLAF?!

Mehr Ruhe und Erholung für *alle* in den ersten drei Jahren

GU

DREI JAHRE OHNE SCHLAF

Dieses Buch ist genau richtig für dich ...

- Wenn du dir nichts mehr wünschst als eine Mütze voll Schlaf. Für dein Baby, für die ganze Familie und natürlich für dich selbst.
- Wenn du verstehen willst, wie Babys und Kleinkinder in puncto Schlaf ticken und wie du mit diesem Wissen eure heimische Schlafsituation verbessern kannst.
- Wenn du überzeugt bist, dass ein bindungsorientierter Erziehungsstil euer Ding ist und dass Selbstfürsorge und ausgeruhte Eltern dafür essenziell sind.
- Wenn dich die Schlafgewohnheiten deines Babys oder Kleinkindes allmählich anstrengen und du dir eine liebevolle Veränderung wünschst.
- Wenn du wissen willst, wie sich Schlafgewohnheiten in kleinen Schritten und ohne Schlaftraining nach der Ferber-Methode verändern lassen.

EULE, LERCHE ODER CHAMÄLEON -

Welche Schlaftypen leben in deiner Familie?

Jeder von uns hat eine angeborene innere Uhr, die den Schlaf-Wach-Rhythmus beeinflusst. Auf die innere Uhr zu hören, kann dazu beitragen, schneller einzuschlafen, leichter aus dem Bett zu kommen und am Tag konzentrierter bei der Sache zu sein. Die folgenden Fragen helfen dir einzuschätzen, zu welchen Schlaftypen du und dein Kind (ab vier Monaten) gehören.

1. Wann wachst du morgens auf?

Wann meldet sich dein Baby am Morgen?

- a) Ich wache früh auf und stehe auch ohne Wecker vor 6:30 Uhr auf.
Mein Kind meldet sich vor 6 Uhr, egal ob es früh oder spät ins Bett gegangen ist.
- b) Ich wache zwischen 6:30 und 7:30 Uhr auf – auch ohne Wecker.
Mein Kind wacht zwischen 6:30 und 7:30 Uhr auf, darauf ist Verlass!
- c) Alles vor 8 ist Nacht! Wenn ich könnte, würde ich erst vormittags aufstehen.
In der Regel wecke ich mein Baby auf, sonst schläft es länger als 7:30 Uhr.

2. Zu welcher Tageszeit fühlst du dich fit und leistungsfähig?

Zu welcher Tageszeit ist dein Baby munter und bereit, die Welt zu erkunden?

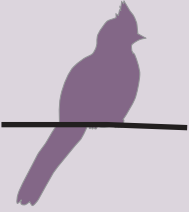
- a) Vormittags kann ich am besten arbeiten und mich konzentrieren.
Unser Baby macht morgens die Augen auf und ist sofort »voll da«.
- b) Ich fühle mich vormittags und nachmittags gleich leistungsfähig.
Unser Kind ist ausgeglichen und munter, da gibt es keine besonderen Zeiten.
- c) Ich brauche Zeit, um wach zu werden, nachmittags und abends bin ich fit.
Vormittags wird unser Baby schnell wieder müde, nachmittags möchte es spielen und etwas erleben und am Abend ist es richtig munter.

3. Wann wirst du abends müde und schlafbereit?

Wann schläft dein Baby für gewöhnlich ein?

- a) Ich könnte schon mit meinem Baby schlafen gehen. Einschlafen ist kein Problem.
Mein Kind ist um 18 Uhr durch und könnte schon am Abendbrottisch einschlafen.
- b) Ich habe keine feste Schlafenszeit, mal länger aufzubleiben ist kein Problem.
Unser Kind wird jeden Abend ungefähr zwischen 19 und 20 Uhr müde, genießt die Abendroutine und schläft recht zügig ein.
- c) Ich gehe spät ins Bett und brauche lange, um einzuschlafen.
Abends ist unser Baby richtig munter, schläft erst nach 20 Uhr ein und würde gern noch länger wach bleiben.

Auflösung



LERCHE

Wenn du überwiegend mit **a** geantwortet hast, gehörst du oder dein Kind zu den Lerchen.

Tipp: Wenn möglich, plane für Lerchen den Tag so, dass Aktivitäten am Vormittag oder frühen Nachmittag stattfinden. Gestalte eure Abende möglichst ruhig und entspannt und läute rechtzeitig das Abendritual ein. So hat dein Kind Zeit, runterzukommen und sich auf die Nachtruhe einzustellen. Rechne damit, dass dein Kind zeitweise früh einschläft – und auch früh erwacht, und versuche, deinen eigenen Rhythmus ein wenig daran auszurichten. Nur bedingt lassen sich Baby-Lerchen dazu bewegen, etwas länger zu schlafen.



EULE

Wenn du überwiegend **c** gewählt hast, gehörst du oder dein Kind zu den Eulen.

Tipp: Action ist am frühen Morgen eher ein Stressfaktor, denn Eulen fällt es schwer, früh aufzustehen und dann gleich Gas zu geben. Lege eure Aktivitäten daher besser auf den späten Vormittag oder den Nachmittag und lasse es morgens gemütlich angehen. Als Eulen-Mama oder -Papa darfst du dich dann damit arrangieren, dass die abendliche Me-Time ein Stündchen nach hinten verlegt wird. Denn »früh ins Bett« ist mit einer Eule meistens nicht drin. Eulen-Kinder profitieren von abendlichen Routinen, damit sie zur Ruhe kommen können.



CHAMÄLEON

Wer überwiegend mit **b** geantwortet hat, gehört zu den ausgeglichenen Schlaftypen.

Tipp: Du kannst das Chamäleon unterstützen, indem du Termine und Aktivitäten in diese regelmäßigen Schlaf- und Wachstrukturen einbettest. Schaffe auch am Tag Raum für einen Wechsel zwischen aktiven und entspannten Phasen und biete Chamäleon-Babys Zeiten an, in denen sie ihren Bindungstank füllen können. Wenn du mal von der Schlafroutine abweichen musst, stellt das für das Chamäleon in der Regel kein Problem dar – Ausnahmen bestätigen bekanntlich die Regel.

INHALT

7 BESSER SCHLAFEN Mein Ansatz

8 Jedes Kind schläft anders

- 9 Bedürfnisorientierung
- 13 Entwicklungsorientierung
- 14 Ja, aber ...

19 MACH DICH SCHLAU! Schlafeinmaleins

20 Baby- und Kleinkindschlaf

- 20 Wie Babys schlafen
- 28 **Praxis-Tool:** Schlafstagebuch
- 34 Fassen wir zusammen
- 35 »Wann schläft es endlich durch?«
- 35 Durchschlafen als Langzeitprojekt
- 38 Durchschlafen im Zeitraffer

45 NAH BEI MAMA UND PAPA Beziehungssache Schlaf

46 Bindung und Schlaf

- 46 Bindungstheorie
- 51 Bindungsverhalten

55 Schlafen in Sicherheit

- 55 Nähe und Körperkontakt
- 57 Co-Sleeping

- 62 Sicher schlafen
- 65 Schlafen ohne Mama

73 IMMER POSITIV BLEIBEN! SCHLAFEN »LERNEN«

74 Schlafen als Lernfeld

- 75 Wie funktioniert Lernen?
- 79 Ein positives Schlafkonzept etablieren
- 81 Die Bedeutung von Schlafassoziationen

87 Routinen: Wegweiser in den Schlaf

- 87 Neugeborene in den Schlaf begleiten

92 Rituale und Routinen für Babys

- 92 Weniger ist mehr!
- 94 **Praxis-Tool:** »Mäuse-Suche«
- 97 Einschlafen im Liegen
- 100 Einschlafen = Weiterschlafen?

103 Routinen für Kleinkinder

- 103 Kinder in der Autonomiephase
- 105 Grenzen
- 108 Das Zauberwort lautet Entspannung

110 Lernerfahrungen und Schlaftraining

- 111 Die Ferber-Methode
- 112 Kritik

117 ALLE IM BLICK Kompromisse

118 Neue Wege gehen

- 119 Gewohnheiten
- 122 Gewohnheiten verändern
- 124 **Praxis-Tool:** Ziele formulieren und umsetzen mit WOOP
- 129 Geht es auch ohne Weinen?

131 Spezielle Gewohnheiten verändern

- 131 Einschlafen ohne Bewegung
- 139 Fassen wir zusammen

140 Häufiges Erwachen

- 140 Mögliche Ursachen
- 143 Deine Optionen
- 148 Wege in den selbstständigen Schlaf
- 152 **Praxis-Tool:** Verbindung visualisieren
- 153 Nächtliche Wanderungen
- 154 Triff eine Entscheidung, die zu euch passt!

157 STILLEN, TRINKEN UND BINDUNG Mahlzeit

158 Bedürfnis nach Nahrung

- 158 Die Verbindung von Stillen und Schlafen
- 166 Stillen, Fläschchen und Co. als Einschlafbrücke

168 Neue Wege für die Nacht

- 168 Die sanfte Alternative
- 174 Nächtliche Stillpause
- 176 Nächtliches Abstillen mit räumlicher Trennung
- 179 Fassen wir zusammen
- 183 **Praxis-Tool:** 5 Fragen vor dem nächtlichen Abstillen

185 MEDIZINISCHE ASPEKTE Mehr Hilfe

186 Schlafproblem oder Schlafstörung?

- 186 Schlafstörungen
- 187 Nachtschreck
- 190 Frühkindliche Regulationsstörungen
- 192 Der Übergang ist fließend
- 193 Hilfe darf sein!
- 194 **Praxis-Tool:** Habe einen Notfallplan
- 196 Impulse für schwierige Zeiten
- 196 Klare und überschaubare Tagesstruktur
- 197 Das Dorf ins Boot holen
- 198 Ressourcen aktivieren

- 199 Danke
- 200 Endnoten- und Quellenverzeichnis
- 206 Bücher, Internetseiten und Podcasts, die weiterhelfen
- 206 Register
- 208 Impressum



1

Besser schlafen

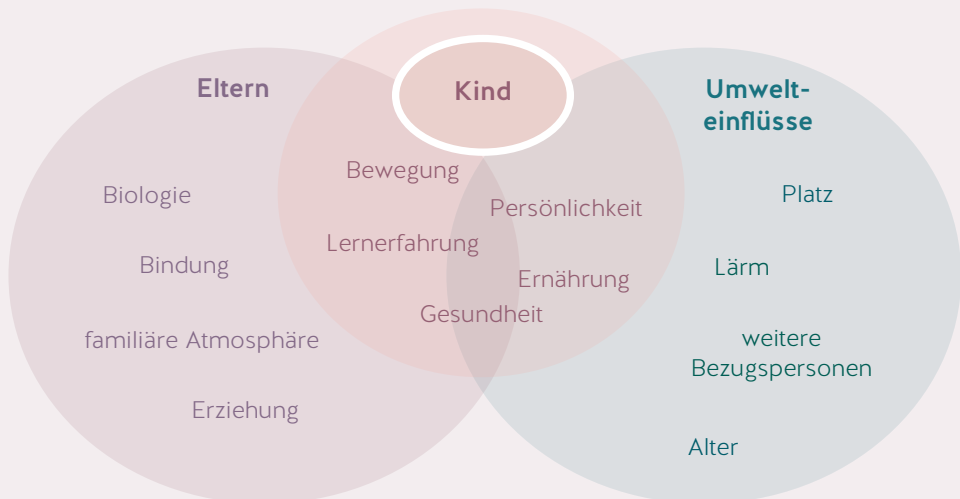
MEIN ANSATZ

So wie dein Fingerabdruck ist auch dein Schlaf einzigartig.
Es gibt nicht die eine richtige Art einzuschlafen, es gibt nicht
die eine optimale Schlafdauer und nicht die eine beste
Schlafumgebung – es gibt nur die zu dir passende.
Und das gilt auch für dein Kind.

JEDES KIND SCHLÄFT ANDERS

Wie dein Kind schläft, ist individuell und wird beeinflusst von verschiedenen übergeordneten Faktoren wie der Biologie deines Kindes, seinem Entwicklungsstand, seinen bisherigen Lernerfahrungen und seiner Gesundheit. Auch tagesaktuelle Einflüsse wie Licht, Bewegung, Ernährung und Stress können sich auf den Schlaf auswirken (siehe Abbildung unten). Ebenso wichtig sind die Bedürfnisse: »Mama, ich hab' noch Hunger!«, »Mama, ich muss noch mal Pipi.« Wer noch offene Bedürfnisse hat, kann nicht gut schlafen, und unsere Kleinsten brauchen bei der Erfüllung ihrer Bedürfnisse (noch) unsere Hilfe.

Das Schlafverhalten – ein multifaktorielles Konzept



Gerade weil es so viele Einflussfaktoren sind, die sich kurz- oder langfristig auf den Schlaf auswirken, ist es mir wichtig zu zeigen, dass es für einen erholsamen Familienschlaf kein Instant-Rezept zu kaufen gibt. »Alle Zutaten richtig zusammengemischt und alle Schritte befolgt, und dein Kind wird mit Sicherheit durchschlafen.« Das ist zwar ein schönes Werbeversprechen – aber nein, so funktioniert das nicht! Einen Behandlungsplan, mit dessen Hilfe sich alle Schwierigkeiten rund um das Thema Schlaf in drei, vier oder zehn Schritten lösen lassen, gibt es nicht. Wobei ich mich korrigieren muss: Pläne und Methoden gibt es zuhauf. Sie basieren meist auf Verhaltenskonditionierung (siehe ab S. 76), also der Idee, dass guter Schlaf lediglich eine Übungssache ist, und werden auch heute noch in einigen Ländern (meist Industrienationen) als Status quo der erfolgreichen Schlafberatung angesehen. Klassische Schlaftrainings und abgewandelte, »sanfte« Formen finden hierzulande aber immer weniger Anklang bei Eltern, Experten und Expertinnen. Auch ich unterstütze diesen Trend, denn Schlaftrainings sind keine Patentlösung für alle Probleme rund um den Schlaf, vor allem auch weil das Schlafverhalten von mehr Faktoren abhängt als dem Erziehungsverhalten der Eltern und den Gewohnheiten des Kindes. Ich finde es ein wenig anmaßend und gleichzeitig auch typisch für uns Erwachsene, zu meinen, wir könnten mit einem knackigen Trainingsplan jahrtausendelange Evolution austricksen. Aus meiner Sicht geht es hier nicht darum, verschiedene Erziehungsmethoden, Beratungsschulen oder die Meinung von Experten und Expertinnen zu beurteilen, sondern darum, das viele und gute Wissen, das wir heute haben, für einen entwicklungs- und bedürfnisorientierten Umgang mit dem kindlichen Schlaf zu bündeln und in den familiären Alltag zu übersetzen. Denn das sollte doch unser Ziel sein: Uns und unseren Kindern einen positiven und gesunden Umgang mit einem der wichtigsten Grundbedürfnisse überhaupt zu ermöglichen – dem Schlaf!

Bedürfnisorientierung

Du denkst jetzt vermutlich, dass die Formulierung »einen positiven und gesunden Umgang mit dem Thema Schlafen finden« ganz gut klingt, und fragst dich, was genau du nun tun könntest, um euren

BABY- UND KLEINKINDSCHLAF

Durchschlafen – oder überhaupt mal ein bisschen schlafen ist für viele Eltern das größte Thema nach der Geburt ihres Kindes. Das ist nur verständlich, denn Schlaf ist ein menschliches Grundbedürfnis. Wenn wir zu wenig davon bekommen, hat das sowohl körperlich als auch psychisch gesundheitliche Auswirkungen. Wir merken, dass wir gereizt sind, schneller als gewohnt aus der Haut fahren, weniger konzentriert sind, wegen Kleinigkeiten aneinandergeraten und einfach nicht wir selbst sind. Der bekannte Slogan »Du bist nicht du, wenn du Hunger hast« lässt sich 1:1 auf unser Bedürfnis nach Schlaf übertragen. Infektanfälligkeit, erhöhter Blutdruck, Kopfschmerzen und ein Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen wie Depressionen gehören zu den langfristigen Beschwerden, die durch Schlafmangel begünstigt werden. Auf zu wenig Schlaf reagiert der Körper schnell und sensibel und alarmiert uns zurecht, dass er mehr davon benötigt.

*Wie aber soll das gehen, wenn man einfach nicht zur Ruhe kommt?
Wenn das Neugeborene nachts weint,
das Baby stündlich stillen möchte
oder man nach jedem Fläschchen eine Stunde lang
vergeblich versucht, wieder einzuschlafen?*

Wie Babys schlafen

Auf der Suche nach Antworten bin ich darauf gestoßen, wie wichtig es ist, zunächst den Baby- und Kleinkindschlaf zu verstehen und die Entwicklung des kindlichen Schlafs nachzuvollziehen. Ein Grundverständnis für die Physiologie des Schlafs ist meiner Meinung nach das Fundament für:

- » Vertrauen in dein Kind und seine Entwicklung
- » Handlungskompetenz bei Schwierigkeiten oder Veränderungen der Bedürfnisse
- » Stärkung deiner Selbstwirksamkeit als Mama oder Papa
- » Friedliches und gewaltfreies Miteinander

Tag-Nacht-Rhythmus

In den ersten Wochen nach der Geburt haben Babys noch keinen Tag-Nacht-Rhythmus. Sie schlafen unregelmäßig rund um die Uhr mit kurzen Wachphasen, so wie sie es bereits in den letzten Wochen der Schwangerschaft getan haben. Die Regulation ihres (und auch unseres) Schlafverhaltens wird von zwei Prozessen beeinflusst: vom zirkadianen Rhythmus und von der Schlafhomöostase. Der zirkadiane Rhythmus ist eine circa 24 Stunden andauernde innere Uhr, die verschiedene Körperfunktionen wie den Schlaf-Wach-Rhythmus, die Verdauung und die Körpertemperatur steuert. Unsere innere Uhr ist angeboren und individuell, sodass ein Tag für deine Uhr womöglich weniger als 24 Stunden und für meine mehr als 24 Stunden dauert.

Schlaftypen: Eulen, Lerchen und Chamäleons



Eule

Für die Eulen hat der Tag mehr als 24 Stunden. Daher würden sie am liebsten abends lange wach bleiben und in den Tag hinein schlafen. Diese Kinder um 18 Uhr ins Bett zu bringen, ist gegen ihre »Natur« und wird in den meisten Fällen nur unter Protest gelingen.



Lerche

Die Lerchen dagegen nehmen den Tag kürzer wahr als er ist (weniger als 24 Stunden). Sie werden abends früher müde und wachen morgens zu einer Zeit auf, zu der wir selbst gern noch schlafen würden. Es sei denn, wir selbst sind auch Lerchen.



Chamäleon

Chamäleons sind selten. Für sie hat der Tag tatsächlich 24 Stunden, wodurch sie jeden Tag zur gleichen Zeit müde werden und morgens zur gleichen Zeit aufwachen. Sie können sich gut an die Gegebenheiten anpassen und auch mal später ins Bett gehen.

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, Co-Sleeping beziehungsweise Bedsharing zu gestalten. Exemplarisch möchte ich einige mögliche Optionen vorstellen: Bitte beachte bei individuellen und kreativen Umsetzungen die Sicherheitsaspekte (siehe S. 63 und 64).



INFO

Co-Sleeping ist auch Einstellungssache

Je nach Einstellung der Eltern lässt Co-Sleeping sich unterschiedlich beschreiben. Proaktives Co-Sleeping meint, dass Eltern Co-Sleeping oder Bedsharing bewusst als Schlafform wählen und gestalten, weil sie von diesem Konzept überzeugt sind. Dem gegenüber bedeutet reaktiv, dass die Bezugspersonen eigentlich allein schlafen möchten, also unfreiwillige Co-Sleeper sind, weil das Kind die Nähe einfordert oder weil sie unsicher sind, ob und wie sie getrennte Schlafbereiche gestalten können.

Warum ist diese Differenzierung wichtig? Stell dir vor, du kennst die Vorzüge des Co-Sleepings schon vor der Geburt. Du besprichst diese mit deinem Partner, deiner Partnerin, ihr arrangiert eure Betten so, dass sie groß genug, bequem und sicher für alle sind. Und wenn das Baby da ist und nachts bei dir schlafen möchte, ist das völlig okay für dich. Und nun stell dir vor, du hast ein Babybett gekauft und ein gemütliches Kinderzimmer eingerichtet, aber dein Baby schläft dort unruhig und wacht ständig auf. Du bist müde und genervt und fragst dich, was du falsch machst. Irgendwann holst du dein Kind nachts zu dir ins Bett. Das ist aber zu klein für drei Personen, du hast Angst, dass dein Kind herausfallen könnte und du bist unsicher, ob man so etwas überhaupt darf. Du schläfst nicht wirklich erholsamer als vorher.

Worauf ich hinaus will: Reaktives Verhalten kann die positiven Eigenschaften des Co-Sleepings beeinflussen. Reaktive Co-Sleeper neigen dazu, das kindliche Schlafverhalten negativ zu bewerten, und sind unzufriedener mit der Schlafsituation als freiwillige Co-Sleeper. Zudem sind die Schlafplätze häufiger nicht den Anforderungen des Co-Sleepings gewachsen, was zu Einbußen bei Komfort und Sicherheit führen kann. Wenn du also reaktives Co-Sleeping betreibst, schau doch mal genauer hin: Wie kann eine einvernehmliche Schlafsituation entstehen?



PRAXIS-TOOL: »Mäuse-Suche«

Auch für die Allerkleinsten von uns sind Entspannungsübungen entlastend und beruhigend. Du kannst damit gar nicht früh genug beginnen! Dieses kleine Fingerspiel kannst du schon früh in euer Abendritual übernehmen. Füh es erst durch, wenn alle anderen Aufgaben des Tages (abendessen, waschen, Zähne putzen, Schlafanzug anziehen ...) erledigt sind. Es ist der Tagesabschluss und dient deinem Kind dazu, sich allmählich auf das Schlafen auszurichten, den Bindungstank noch mal aufzufüllen und gemeinsam mit dir eine schöne Zeit zu erleben. Mach diese Übung nur, wenn dein Kind daran Gefallen findet, natürlich ohne Druck und dafür mit Spaß und Herz.

TIPP: Wenn dein Kind schon sehr müde ist, würde ich die Entspannungsübung allerdings nicht mehr auf Biegen und Brechen durchführen. Dann kürze sie besser ab oder lass sie für diesen Tag weg, bevor die Aufregung für dein Kind zu groß wird und der Schlaf in weite Ferne rückt.

Es ist Abend geworden. Papa-Maus möchte seine Kinder ins Bett bringen. Aber wo sind denn die Mäusekinder hin? Sie haben sich wohl versteckt. Wollen wir Papa-Maus helfen, die Kinder zu suchen?

Papa-Maus geht in den Keller [läuft von der Hüfte zu den Füßen].

Ohja, da sind direkt 1, 2, 3, 4, 5 Mäusekinder [die Zehen zählen].

Dann kommt mal alle mit nach oben [selbes Bein hochlaufen]!

Stopp, da unten kichert doch noch jemand [anderes Bein runterlaufen].

Tatsächlich, hier sind 1, 2, 3, 4, 5 Mäusekinder versteckt [Zehen zählen].

Dann suchen wir den Rest der Bande doch mal in der Küche [hochlaufen].

Tatsächlich, hier sitzt ein Mäuschen und knabbert noch an seinem Käse [auf den Bauchnabel zeigen].

Wo könnten die anderen beiden sein? Vielleicht im Kinderzimmer? Laufen wir mal los [über Bauch und Schulter auf einen Arm laufen, bis zur Handfläche]!

Der Papa sucht und sucht und findet hier einfach niemanden [auf der Handinnenfläche drei Kreise zeichnen].

Er läuft in das andere Kinderzimmer und sucht [zum anderen Arm laufen und drei Kreise auf der Handinnenfläche ziehen].

Kein Mäuschen in Sicht.

Dann bleibt ihm nur noch der Dachboden. Papa-Maus klettert die Treppe hoch. Er sieht niemanden. Ah, dann schaut er noch mal im Stroh und wühlt dort herum [zum Kopf laufen und die Haare kraulen].

Er findet dort zwei Mäusekinder. Was für ein tolles Versteck!

Nun hat Papa-Maus all seine Kinder gefunden und kann wieder runterklettern. Die anderen Kinder warten schon im Bett. Sie legen sich alle zusammen in einen Kreis, damit sie es schön warm haben, und schlafen bald ein [mit der Handfläche im Uhrzeigersinn den Bauch massieren und Hand kurz an einer Stelle halten].





Über die Autorin

Katharina Meier-Batrakow ist Psychologin in Weiterbildung zur Kinder- und Jugendlichen Psychotherapeutin, Schlafberaterin und Autorin. Mit ihrem Mann und ihren zwei Töchtern lebt sie in der Nähe von Bremen. Sie schreibt für Online-Medien und auf ihrem eigenen Social-Media-Kanal über bedürfnisorientierte Elternschaft.

Ein besonderes Anliegen ist es ihr, werdende und frisch gebackene Eltern sowie Fachpersonal im Umgang mit dem Baby- und Kleinkindschlaf zu unterstützen und Alternativen zum klassischen Schlaftraining aufzuzeigen. Seit 2020 berät und begleitet sie ihre Klienten vor Ort und Online im Rahmen von Beratungsgesprächen und Kursen.

www.kipsy-katharina.de

»Etwa ein Drittel unseres Lebens verbringen wir mit Ein- und Weiter-schlafen. Als Eltern haben wir die Möglichkeit, für diese vielen Stunden einen wertvollen Samen zu legen: Indem wir gemeinsam mit unserem Kind viele kleine Momente erleben, in denen das (Ein-)Schlafen mit Entspannung, Nähe und Liebe einhergeht, formt sich ein positives inneres Bild: Schlafen ist einfach, schlafen ist angenehm, schlafen – kann ich.«

Wie wohl fühlst du dich mit eurer aktuellen Schlafsituation?

Bewerte, ob folgende Aussagen auf eure Schlafsituation zutreffen **UND** ob dich dieser Status quo belastet. Befrage auch deinen Partner/deine Partnerin, um seine/ihre Haltung kennenzulernen. Die Auflösung findest du auf der rechten Seite. Hier kannst du auch nachlesen, welche nächsten Schritte du unternehmen kannst, damit das »Thema« Schlaf von allen Familienmitgliedern als positiv empfunden werden kann.

	Trifft zu	Trifft nicht zu	Belastet mich	Belastet mich nicht
Die Einschlafbegleitung dauert regelmäßig länger als 30 Minuten.				
Nachts möchte dein Baby regelmäßig an der Brust nuckeln und wacht auf, wenn du versuchst, die Verbindung zu lösen.				
Dein Baby oder Kleinkind schläft nur mit Bewegung ein (Trage, Auto, Kinderwagen, Federwiege)				
Dein Baby oder Kleinkind besteht zum Schlafen auf Körperkontakt. Wenn du es ablegen möchtest oder das Bett verlässt, wacht es auf.				
Nach dem ersten Einschlafen wird das Baby oder Kleinkind in regelmäßigen Abständen wach und ruft nach dir.				
Das Baby meldet sich jede Nacht mehrmals, um zu trinken.				
Dein Kleinkind schläft im eigenen Bett und kommt jede Nacht ein- oder mehrmals zu dir, weil es nicht allein sein möchte.				
Zum Einschlafen möchte dein Kind an deinen Haaren ziehen, deine Brust anfassen oder deine Hand halten.				
Das Einschlafen am Abend zögert dein Kind hinaus, es wehrt sich förmlich dagegen.				
Das Einschlafen ist häufig mit Weinen verbunden.				

Wenn du eine oder mehrere Fragen mit »trifft zu« beantwortet hast, sagt das zunächst rein gar nichts über euch und eure Schlafsituation aus! Denn all das sind typische Verhaltensweisen und Situationen, die im Baby- und Kleinkindalter auftreten können. Hast du hingegen zusätzlich ausgewählt, dass dich eine oder mehrere dieser Situationen belasten, wäre hier die Chance, genauer hinzusehen, denn die Bedürfnisse sowie Grenzen aller Familienmitglieder verdienen es, beachtet zu werden. Wenn du dann beschließt, eure Schlaf- und Einschlafgewohnheiten verändern zu wollen, gibt es zum Glück viele einfühlsame und bedürfnisorientierte Möglichkeiten – ein Schlaftraining ist hierfür weder notwendig noch empfehlenswert.

Bevor du startest, mag ich dir einige Impulse mitgeben:

Schritt eins: Überlege, was GENAU du ändern willst, und warum.

Wo werden deine Grenzen missachtet, welche Bedürfnisse sind nicht erfüllt?

Schritt zwei: Nimm die Perspektive deines Kindes ein: Welche Bedürfnisse könnten hinter den Gewohnheiten deines Kindes stehen?

Schritt drei: Überlege, wie du diese Bedürfnisse anderweitig erfüllen könntest und/oder aktiviere bisher ungenutzte Ressourcen (z. B. Freunde, Familienmitglieder ...).

Schritt vier: Schmiede einen Plan. Wann, wie und wo möchtest du diesen umsetzen? Wer soll die Veränderung begleiten?

Schritt fünf: Begleite dein Kind liebevoll und fürsorglich durch den Veränderungsprozess. Wie das genau ablaufen kann, liest du detailliert in diesem Buch.



MÜÜDE?

**Liebe Eltern, hier kommen brauchbarer Rat
und Antworten auf eure Fragen**

Bekommt mein Kind genug Schlaf? Wie viele Stunden sind eigentlich normal? Und was ist mit mir, ich will endlich auch mal wieder schlafen! Katharina Meier-Batrakow ist Expertin für Baby- und Kleinkindschlaf und selbst Mama von zwei Kindern. Sie unterstützt Familien dabei, in einen guten Schlaf-Wach-Rhythmus zu finden und emotional zur Ruhe zu kommen. Dabei geht sie auf unterschiedliche Persönlichkeiten und Familienkonstellationen ein, beantwortet (fast) alle Fragen zum Thema und findet individuelle sowie unkomplizierte Lösungen für einen erholsamen Familienschlaf – ein Muss für alle übermüdeten Eltern!



WG 484 Familie
ISBN 978-3-8338-8612-6



€ 19,99 [D]

www.gu.de