

ANDREA BERGMANN

Erfolgreich zum gesunden Babyschlaf

Einschlafen und Durchschlafen auf sanftem Weg



von Mutter zu Mutter



Copyright

Dieses Buch darf – auch auszugsweise – nicht ohne schriftliche Zustimmung der Spreadmind GmbH kopiert werden. Sie haben keine Wiederverkaufsrechte für dieses digitale Buch. Weitergabe an Dritte wird mit strafrechtlichen Mitteln verfolgt.

Wir recherchieren täglich nach Urheberrechtsverletzungen im Internet. Verstöße werden sofort abgemahnt und Schadensersatz wir eingeklagt. Dieses Buch ist personalisiert und lässt sich auf jeden Kunden zurückführen, sollte es vervielfältigt werden.

Haftungsausschluss:

Die Inhalte dieser Publikation wurden sorgfältig recherchiert, dennoch haftet der Autor nicht für die Folgen von Irrtümern, mit denen der vorliegende Inhalt behaftet sein könnte.

© 2014

www.baby-schlaf.com

www.spreadmind.de

Alle Rechte vorbehalten

Wie Sie das eBook lesen

"Erfolgreich zum gesunden Babyschlaf – Einschlafen und Durchschlafen auf sanftem Weg" ist ein eBook im PDF-Format.

Das **interaktive Inhaltsverzeichnis** hilft Ihnen dabei, per Mausklick auf das Kapitel bzw. der Kapitelüberschriften direkt zur gewünschten Seite zu gelangen (bitte überprüfen Sie, dass im PDF Reader der Cursor ausgewählt ist).

Merken Sie sich dieses Symbol – es ist überall rechts oben auf den Seiten zu finden. Durch einen Klick auf das Symbol gelangen Sie wieder zum Anfang des Inhaltsverzeichnisses, Seite 3.





Inhaltsverzeichnis

Copyright	2
Wie Sie das eBook lesen	2
Vorwort	6

KAPITEL 1

Natürliche Schlafgewohnheiten 7

Warum der Schlaf so wichtig ist!	7
Wie viel Schlaf braucht ein Kind?	7
Welche Schlafphasen gibt es?	8
Der Schlaf-Wach-Rhythmus eines Babys	9
Der Anteil des REM-Schlafs	9
Die kurzen Zyklen des Babyschlafs	10
Ist es Tag oder Nacht? Ihr Baby weiß die Antwort nicht!	10
Essverhalten = Schlafverhalten	10
Wie Ihr Baby in den Schlaf fällt	11

KAPITEL 2

Wo Ihr Baby schlafen sollte 12

Co-Sleeping – Der gemeinsame Schlaf	12
Vorteile des Co-Sleepings	12

<i>Was Ihr Kind fühlt</i>	12
<i>So wird das Stillen in der Nacht einfacher</i>	13
<i>Warum Körperkontakt so wichtig ist</i>	14
<i>Auch Vater und Mutter können besser Schlafen</i>	14
<i>Gemeinsames Schlafen bei Kleinkindern</i>	14
Unangebrachte Vorurteile gegen das Co-Sleeping	14
Was ist mit der Befürchtung, dass das Kind abhängig werden könnte?	15
Keine Sorge um Ihr Sexleben	16
Beginnen Sie so bald wie möglich mit dem gemeinsamen Schlaf	17
Was Sie beim Co-Sleeping beachten sollten	18
Der Babybalkon – eine Lösung zwischen Gitterbett und Co-Sleeping ..	19
Schlafen im Gitterbett	20
<i>Wichtige Kriterien zum Kauf eines Gitterbetts</i>	20
<i>Wichtige Kriterien für den Kauf von Matratzen</i>	21
<i>Weitere Hinweise zur Sicherheit im Gitterbett</i>	21
Der Umzug ins eigene Zimmer	21



KAPITEL 3

Schlafprobleme, wie sie fast alle Eltern kennen 22

Medizinische Probleme	22
<i>Was tun, wenn die Nase verstopft ist?</i>	22
<i>Allergien, unter denen viele Babys leiden</i>	23
<i>Hat Ihr Kleines Fieber?</i>	23
<i>So erkennen Sie eine Ohreninfektion</i>	24
<i>Sodbrennen gibt es auch bei Babys</i>	24
<i>Wurmbefall bei Babys</i>	24
<i>Was tun, wenn das Kind krank ist?</i>	25
Körperliche Probleme	26
<i>Das Baby will essen</i>	26
<i>Dem Baby ist es zu warm oder zu kalt</i>	26
<i>Wenn die Windel nass ist</i>	27
<i>Wenn die ersten Zähnnchen kommen</i>	27
Umweltbedingte Probleme	29
<i>Schützen Sie Ihr Baby vor Lärm</i>	29
<i>Beugen Sie Reizstoffe vor</i>	29
Emotionale Probleme	30
<i>Viele Babys haben Trennungsangst</i>	30
<i>(Alb)Träume beeinträchtigen den Schlaf</i>	30

<i>Einen Nachtschreck bewältigen</i>	31
Der verflixte 8. und 9. Monat	31
Was Sie über das Bettnässen wissen sollten	32
<i>Bettnässen ist meist gut therapierbar</i>	32
Daumenlutschen – gefährlich oder nicht?	33
<i>Was sind die Ursachen für das Daumenlutschen?</i>	33
<i>Die Folgen des Daumenlutschens</i>	34
<i>Wie kann das Daumenlutschen abgewöhnt werden?</i>	35

KAPITEL 4

Wie bringe ich mein Baby zum Ein- und Weiterschlafen? 36

Die Müdigkeit rechtzeitig erkennen	36
Vorbereitungen für den Schlaf	37
<i>Das Einschlafritual</i>	37
1. <i>Nutzen eines Rituals</i>	37
2. <i>Beispiele für Einschlafrituale</i>	38
3. <i>Das Ritual verkürzen</i>	39
Weitere Einschlaf tipps	39
<i>Für angenehme Lichtverhältnisse sorgen</i>	39
<i>Die richtigen Klänge zum Einschlafen</i>	39
<i>Die Bedeutung eines Teddys</i>	40



<i>Bauen Sie ein kuscheliges Nest</i>	40
Was Sie während des Schlafens beachten sollten	41
<i>Was tun, wenn das Baby kurz vor dem Aufwachen ist?</i>	42
Was Sie bei Frühaufstehern tun können	42
<i>Ursachen und Gegenmaßnahmen für Frühaufsteher</i>	42

KAPITEL 5

Schreien lassen oder nicht? 43

Die Sprache des Babys verstehen	43
Was es bewirkt, das Baby schreien zu lassen	44
<i>Bei der Mutter</i>	44
<i>Bei dem Baby</i>	45
Was tun bei Koliken?	45

KAPITEL 6

Schreien lassen oder nicht? 46

Bedeutung der Nahrung für den Schlaf	46
Muttermilch – die beste Nahrung	46
Nahrungsmittel, die für Ihr Kind gut sind	47
Ohne Essen durchschlafen	47

KAPITEL 7

Was Sie über den Mittagsschlaf wissen sollten 48

Wie häufig und wie lang sollte der Mittagsschlaf sein?	48
Die Müdigkeit rechtzeitig erkennen	49
Den Mittagsschlaf des Babys selbst nutzen	49
Wann Ihr Kind tagsüber schlafen sollte	49
Wo Ihr Kind tagsüber schlafen sollte	50

KAPITEL 8

Der plötzliche Kindstod 51

Was ist der plötzliche Kindstod	51
Maßnahmen, um SIDS vorzubeugen	52
Schlußwort	54
Bildnachweise	55

Vorwort

Ich heiÙe Sie herzlich zu diesem Buch Willkommen und freue mich über Ihr Interesse. In den folgenden Kapiteln werden Sie erfahren, wie Sie Ihre Nächte in Zukunft wieder der Erholung dienen lassen können.

„Schläft es schon durch?“ – das ist eine Frage, die sicher alle frischgebackenen Eltern hin und wieder gestellt bekommen. Meistens wird so etwas nicht einfach so daher gefragt, denn der Schlaf des eigenen Babys beschäftigt junge Eltern oft mehr, als alles andere.

Wenn Sie dieses Buch gekauft haben, mussten Sie diese Frage wohl schon mehrmals mit „Nein“ beantworten – oder vielleicht möchten Sie auch einfach nur mehr über den Schlaf Ihres Kindes und über seine Sicherheit während des Schlafens erfahren.

In diesem Buch werde ich versuchen, all Ihre Fragen über den gesunden Babyschlaf zu beantworten. Ich möchte, dass Sie die Frage nach dem Durchschlafen in Zukunft mit einem „Ja!“ beantworten können.

Fast jeder ist beim ersten Kind unsicher, wie es behandelt und erzogen werden sollte. Daher hoffe ich, Ihnen ein wenig von dieser Unsicherheit nehmen zu können, indem ich Sie beim Thema Schlaf ein Stück weit begleite.

Ich selbst bin dreifache Mutter und es fiel mir beim ersten Kind häufig schwer, Entscheidungen zu treffen, ohne dabei zu wissen, ob diese richtig oder falsch waren. Beim zweiten Kind sahen die Entscheidungen schon wesentlich einfacher aus und beim Dritten ergab sich vieles wie von selbst. In diesem Buch wurden zahlreiche Erfahrungen zusammengefasst, die ich während dieser Zeit gemacht habe.

Das Buch stützt sich jedoch nicht nur auf solche persönlichen Erfahrungen, sondern es wurde auch auf zahlreiche Befragungen von zufriedenen Müttern und Vätern zurückgegriffen – und auch von solchen, die bei ihren Kindern weniger Erfolg hatten.

Wo Ihr Baby schlafen sollte



Es gibt viele Umgebungen, in denen Sie Ihr Baby schlafen lassen können, welche davon die richtige ist, wird Ihnen Ihr Kind sicherlich von selbst zeigen. In diesem Kapitel stelle ich eine Reihe verschiedener Möglichkeiten vor, und wenn Sie einige davon ausprobieren, werden Sie wahrscheinlich schnell von selbst feststellen, was Ihrem Baby und Ihnen am meisten zusagt.

Lassen Sie Ihr Baby dort schlafen, wo es sich am wohlsten fühlt. Ich persönlich habe die beste Erfahrung mit dem gemeinsamen Schlafen im Ehebett gemacht, daher werden Sie hier vor allem über die Vorteile des sogenannten Co-Sleeping lesen können – aber auch über die unbegründeten Vorurteile, die darüber existieren.

Co-Sleeping – Der gemeinsame Schlaf

Co-Sleeping ist ein Begriff, der aus dem Englischen stammt und einfach das gemeinsame Schlafen im Familienbett bezeichnet. Viele Eltern befürchten, dass ihr Baby durch das gemeinsame Schlafen verwöhnt oder abhängig werden könnte. Wie Sie jedoch in den folgenden Abschnitten sehen werden, ist diese Angst weitgehend unbegründet.

Vorteile des Co-Sleeping

Was Ihr Kind fühlt

Im vorherigen Kapitel haben Sie bereits erfahren, wie ein Baby einmal pro Stunde in die REM-Schlafphase gleitet. Diese Übergänge stellen für das Baby immer wieder Zeitpunkte dar, an denen es leicht erwacht. Wenn das Baby jedoch spürt, dass eine Bezugsperson in der Nähe ist, wird es leichter weiterschlafen können: Das Kind spürt Ihre Anwesenheit und bekommt dadurch ein Sicherheitsgefühl. Seien Sie also in den ersten Monaten bei Ihrem Kind, um es zu beruhigen. In diesen ersten Monaten ist es vor allem die Mutter, die die Rolle der Bezugsperson einnimmt.

Wussten Sie jedoch, dass Sie für Ihr Baby
in diesem frühen Lebensabschnitt
nur dann existieren, wenn es Sie
fühlen und sehen kann?

Wie bringe ich mein Baby zum Ein- und Weiterschlafen?



Dies dürfte das Kapitel sein, auf das Sie schon die ganze Zeit warten. In den folgenden Absätzen möchte ich Ihnen zeigen, wie Sie Ihr Baby dazu bringen, zuerst ein- und dann auch durchzuschlafen.

Die Müdigkeit rechtzeitig erkennen

Sehr wichtig ist, dass rechtzeitig erkannt wird, wann die Zeit zum Schlafen gekommen ist. Wenn Sie den Zeitpunkt der Müdigkeit zu lange verpassen, wird Ihr Kind womöglich quengelig und regt sich immer mehr auf, und das Einschlafen kann dadurch deutlich erschwert werden.

Eine kleine Checkliste für die Signale der Müdigkeit:

Wie die Erwachsenen auch, fängt das Baby an zu gähnen, wenn es müde wird, und reibt sich häufig die Augen.



Wenn ein Kind müde ist, stellt es häufig seine Aktivitäten ein und wird ruhig. So wendet es sich zum Beispiel vom Legospielen oder von Menschen ab.

Übermüdete Kinder werden häufig unruhig und quengelig.



Manche Kinder wenden sich von den Eltern ab, andere vergraben den Kopf in der Brust.



Die meisten Babys bekommen einen „glasigen“ Blick, wenn sie müde sind.

Die Müdigkeit rechtzeitig erkennen

Auch beim Mittagsschlaf ist es wichtig, dass die Müdigkeit rechtzeitig erkannt wird. Ein übermüdetes Baby ist meist quengelig und trotzig. In diesem Zustand würde es nur schwer in den Schlaf finden. Näheres dazu können Sie der Checkliste in Kapitel 4 entnehmen.

>> Mahlzeit vor dem Mittagsschlaf <<

Sie können auch für den Tagschlaf ein Ritual einführen – dieses sollte jedoch nicht so ausgeprägt sein wie das Nachtritual. Es reicht, noch

einmal etwas zu trinken und zu essen oder sich gemeinsam ein Buch anzuschauen. Eine Mahlzeit sollte immer kurz vor dem Schlafen stattfinden, da sie zur Müdigkeit des Babys beiträgt und verhindert, dass es später vom Hunger geweckt wird.

Den Mittagsschlaf des Babys selbst nutzen

Der folgende Rat ist eigentlich ganz simpel, und doch wird er von vielen Müttern nicht befolgt: Wenn Ihr Baby tagsüber schläft, bietet es sich geradezu an, dass Sie das ebenfalls tun. Viele Eltern beschwerten sich, dass sie einfach nicht mehr können, weil das Baby nie durchschläft. In den ersten Monaten ist so etwas jedoch völlig normal. Genauso normal sollte es daher auch sein,

>> Nutzen Sie den Mittagsschlaf Ihres Babys ebenfalls als Ruhepause <<

wenn Sie – gleichzeitig mit Ihrem Kind – Ihre Energie tagsüber wieder aufladen. Sie sollten in dieser Zeit auf Ihren Körper und nicht auf Ihr Gewissen hören. Lassen Sie die Hausarbeit stehen.

Es wird

Ihnen und Ihrem Baby besser gehen,

wenn Sie nicht immer nur

im energielosen Zustand Mutter sein können.

Wann Ihr Kind tagsüber schlafen sollte

Wann Sie Ihr Kind am besten schlafen legen, hängt ganz von Ihrem Lebensstil ab. Sind Sie eher eine Frühaufsteher-Familie, wird das Kind wohl früh am Vormittag und früh am Nachmittag schlafen und spätestens um acht Uhr abends wieder müde sein.

Ebenso könnte es jedoch sein, dass der Vater des Babys auch noch etwas von seinem Kind haben will, wenn er von der Arbeit kommt. Wenn Sie den Tagschlaf zum Beispiel von 14:00 Uhr auf 16:00 Uhr verschieben, wird das Kind ungefähr zwischen 17:30 und 18:00 Uhr wieder wach und munter sein. Wenn nun der Vater nach Hause kommt, könnte er die Zeit mit seinem Kind



Schlusswort

Am Ende dieses Buches möchte ich mich bei allen Mitwirkenden bedanken. Besonderer Dank gilt den Personen, die mir für dieses Buch als Informationsquelle dienten – den vielen Müttern und Vätern, die mir von Ihren Erfahrungen berichteten.

Ich hoffe, dass mein Buch dazu beitragen konnte, das Schlafverhalten Ihres Babys zu verbessern. Vielleicht konnte ich Ihnen auch dazu verhelfen, dass Sie dem Elternsein nun etwas selbstbewusster in die Augen Blicken.

Ich wünsche Ihnen und Ihrem Kind ein wundervolles gemeinsames Leben. Genießen Sie jeden Augenblick mit Ihren Kindern – sie werden schneller erwachsen als man denkt.

Zuallerletzt wünsche ich Ihnen einen erholsamen und ruhigen Schlaf!

Herzlichst grüßt Sie
Andrea Bergmann





Bildnachweise

© Tobilander - Fotolia.com
© Sport Moments - Fotolia.com
© Barbara Helgason - Fotolia.com
© Wladimir Wetzell - Fotolia.com
© lialucia - Fotolia.com
© Köpenicker - Fotolia.com
© Dron - Fotolia.com
© studiofuego - Fotolia.com
© Svetlana Fedoseeva - Fotolia.com
© detailblick - Fotolia.com
© Hannes Eichinger - Fotolia.com
© mkphotography - Fotolia.com
© lagom - Fotolia.com
© Coloures-pic - Fotolia.com
© lemuana - Fotolia.com
© Joachim Schiermeyer - Fotolia.com
© Hannes Eichinger - Fotolia.com
© antjeegbert - Fotolia.com
© lagom - Fotolia.com
© jamdesign - Fotolia.com
© Svetlana Fedoseeva - Fotolia.com
© Mitarart - Fotolia.com

© Spofi - Fotolia.com
© hartphotography - Fotolia.com
© Dalia Drulia - Fotolia.com
© Dmitry Naumov - Fotolia.com
© Pelz - Fotolia.com
© Kati Molin - Fotolia.com
© S.Kobold - Fotolia.com
© Lsantilli - Fotolia.com
© spunk74 - Fotolia.com
© Kitty - Fotolia.com
© foto ARTs - Fotolia.com
© st-fotograf - Fotolia.com
© Radoslaw Maciejewski - Fotolia.com
© D. Ott - Fotolia.com
© Gelpi - Fotolia.com
© S.Kobold - Fotolia.com



Wenn Sie schon immer wissen wollten, wie Ihr Baby sofort friedlich einschläft – ohne durch Schreien erschöpft zu sein, dann wird dieses eBook das wohl Wertvollste sein, das Sie dazu lesen können!

ANDREA BERGMANN

Erfolgreich zum gesunden Babyschlaf

Einschlafen und Durchschlafen auf sanftem Weg