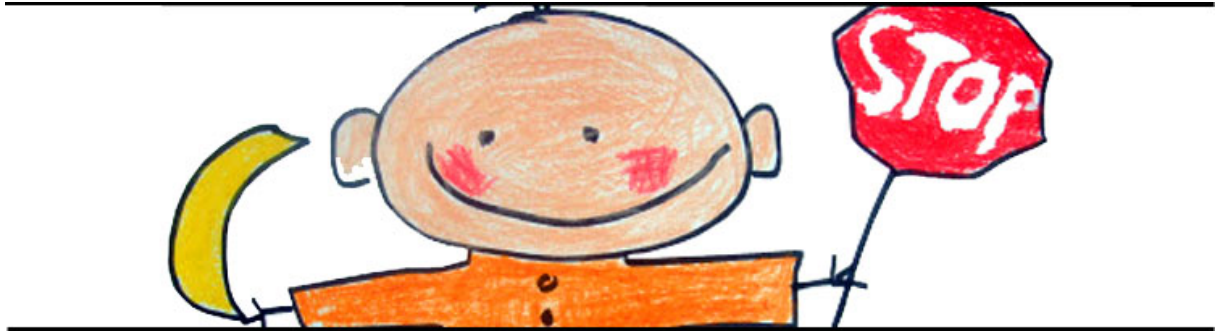


## ***Einschlafen Baby***

---



### **Einschlafen Baby: Was kann ich tun, damit mein kleines Baby (unter drei Monate) einschläft?**

**Eine wichtige Einschlafhilfe für ein entspanntes Einschlafen ist der richtige Schlafplatz – und der ist für kleine Babys in der Regel Mama (Co-sleeping). Das bedeutet: Da wo Mama ist, kann das Baby auch am besten einschlafen.**

Eine wichtige Voraussetzung für ein entspanntes Einschlafen ist der richtige Schlafplatz – und der ist für kleine Babys in der Regel Mama. Das bedeutet: Da wo Mama ist, kann das Baby auch am besten einschlafen.

Bei einem kleinen Säugling sieht das wirkungsvollste Einschlaf-Rezept folgendermaßen aus: Stillen, stillen, stillen. Die Kleinen fühlen sich sicher und geborgen in der unmittelbaren Nähe Ihrer Mutter, entspannen sich beim Trinken und schlafen dabei meist friedlich und problemlos ein. Mama braucht ihr Baby dann nur noch von ihrer Brust zu pflücken und es an einen sicheren Schlafort zu legen – oder sie lässt es einfach auf ihrer Brust schlafen und ruht sich auch ein wenig aus. Ich finde es gibt nichts Schöneres als sein kleines, schlafendes Baby auf der Brust liegen zu haben! Diese Zeit, wo das möglich ist, geht so schnell vorbei!

Und haben Sie wirklich keine Angst vor dem Verwöhnen! Es ist nicht nur in Ordnung, wenn Ihr Kind an Ihrer Brust einschläft. Es ist sogar sehr empfehlenswert, da sowohl Sie als auch Ihr Baby beim Stillen entspannen können, Ihr Baby viel Nähe und Geborgenheit erfährt und das meist stark ausgeprägte Saugbedürfnis des Säuglings befriedigt wird.

Eine weitere Einschlafhilfe, die ebenfalls das Saugbedürfnis befriedigt, ist der Beruhigungssauger (Schnuller). Es gibt unterschiedliche Meinungen, ab wann man einem Säugling einen Beruhigungssauger (Schnuller) geben sollte bzw. ob man ihm überhaupt einen geben sollte. Die Mehrheit ist sich einig: Beruhigungssauger (Schnuller) sind absolut in Ordnung und eine wirklich großartige Erfindung. Nach langem hin und her überlegen, haben wir unserer Tochter in der zweiten Woche nach ihrer Geburt einen Beruhigungssauger (Schnuller) gegeben. Sie hat ihn sofort akzeptiert und konnte sich mit ihm hervorragend beruhigen. Uns hatte die Angst vor einer Saugverwirrung erst, einmal abgehalten den Beruhigungssauger (Schnuller) direkt nach der Geburt zu geben. Diese Saugverwirrung tritt in einigen Fällen ein und bedeutet, dass ein Säugling nach dem Gebrauch eines Schnullers plötzlich nicht mehr richtig an der Brust saugt, da die Art und Weise des Schnullersaugens eine andere ist. Dies kommt aber recht selten vor und eine erfahrene Hebamme kann dann helfen, das Baby wieder an das Brustsaugen zu gewöhnen.

Wenn Ihr Baby den Beruhigungssauger (Schnuller) nicht nimmt, können Sie ihm auch Ihren kleinen Finger zum Saugen anbieten oder führen Sie ihm sein eigenes Fäustchen an den Mund. Viele Kinder saugen auch gerne daran.

Ein weiteres starkes Bedürfnis von kleinen Babys ist das Getragen bzw. Bewegt werden. Viele Säuglinge schlafen hervorragend auf dem Arm von Mama oder Papa ein. Entweder über der Schulter oder auf den Armen, dort entweder auf dem Rücken oder auf dem Bauch liegend. Letztere Liegetechnik wird Fliegergriff genannt und eignet sich auch dann, wenn das Baby unter Blähungen leidet. Wichtig ist, dass sich Mama oder Papa beim Tragen bewegen, d.h., in der Wohnung spazieren gehen – gerne auch mit rhythmischen Schaukel- oder Hüpfbewegungen.

Als Alternative zum Tragen auf dem Arm, gibt es die Tragetücher bzw. Tragesysteme. Die sind natürlich sehr praktisch, da die Eltern beim Tragen ihre Arme entlasten können. Achten Sie beim Kauf eines Tragesystems darauf, dass es auch für Neugeborene bzw. kleine Säuglinge geeignet ist! Tragetücher sind für die Kleinsten immer geeignet – hier kommt es dann nur auf die Wickeltechnik an.

Sie können sich auch mit Ihrem Kind auf einen Gymnastikball setzen und dort mit ihm wippen. Das kann auch ruhig etwas stärkeres Wippen sein – viele Babys mögen das. Probieren Sie es einfach aus.

Das Tragen ist eine sehr wirkungsvolle Methode, Ihren Säugling beim Einschlafen zu unterstützen, da es zum einen sein Bedürfnis nach körperlicher Nähe befriedigt als auch sein Bedürfnis bewegt zu werden. Beides kennt er noch sehr gut aus den Zeiten in Mamas Bauch!

Es gibt natürlich noch viele weitere Möglichkeiten Ihr Kind durch Bewegung zu beruhigen und in den Schlaf zu begleiten, ohne es unmittelbar an Ihrem Körper zu tragen. Sie können Ihr Kind z.B. in der Wiege oder Hängematte schaukeln oder es im Kinderwagen umher schieben.

Eine weitere Vorliebe, die viele Säuglinge teilen: Sie spüren gerne Begrenzung. Sie mögen es, wenn es um sie herum eng und kuschelig ist. Auch das erinnert sie an die Zeiten in Mamas Bauch! Sie können z.B. ausprobieren, ob Ihr Kind leichter einschläft, wenn es an seinem Kopf eine Begrenzung spürt, z.B. durch ein Kissen oder Sie legen ein leichtes Mulltuch an sein Köpfchen. Sie müssen dann aber unbedingt bei Ihrem Kind bleiben, während es einschläft und darauf achten, dass es sich nicht das Tuch über Nase und Mund zieht oder sich sonst wie in das Tuch verheddert. Wenn Ihr Baby dann eingeschlafen ist, nehmen Sie einfach das Kissen oder das Tuch weg, sodass Ihr Kind sicher schlafen kann. Ich habe meiner Tochter z.B. oft ein Mulltuch um den Kopf und über das Ohr gelegt. Sie mochte das sehr und konnte so oft gut einschlafen. Ein Kissen können Sie z.B. auch einsetzen, um die Beinfreiheit Ihres Babys zu begrenzen.

Und dann gibt es noch das Pucken – eine Wickeltechnik, auf die viele Eltern schwören. Es gibt unterschiedliche Methoden ein Baby zu pucken. Sie können einen Pucksack verwenden, der die Beinfreiheit Ihres Babys einschränkt oder Sie wickeln Ihr Kind mit einer bestimmten Wickeltechnik in eine Baumwolldecke, sodass Arme und Beine begrenzt werden. Wichtig ist, dass Sie mit dem Pucken aufhören, sobald Ihr Baby anfängt, die Decke wegzustrampeln.

Und so pucken Sie Ihr Baby:

1. Legen Sie das Quadrat aufgefaltet vor sich hin.



2. Falten Sie die obere Ecke nach innen. Die so entstehende neue, umgefaltete Kante sollte mindestens so lang sein wie Ihr Baby von Hand zu Hand, wenn es mit ausgebreiteten Armen auf dem Tuch liegt. Legen Sie dann Ihr Baby auf das Tuch. Die Schultern sollten etwa zwei Fingerbreit unter der umgefalteten Kante zu liegen kommen.



3. Das Tuch hat nun fünf Ecken, nehmen Sie die rechte, obere Ecke und führen Sie sie eng am Hals des Babys entlang auf den Oberkörper Ihres Kindes. Im

nächsten Schritt geht's gleich weiter...



4. Halten Sie die gerade gefaltete Ecke fest, und nehmen Sie nun zusätzlich die rechte Ecke und legen Sie sie über den Körper des Babys, um sie dann unter den Baby-Körper zu stecken.



5. Nun machen wir dasselbe analog mit der anderen Seite. Nehmen Sie also die linke obere Ecke des Tuches, und führen Sie sie eng am Hals des Babys entlang auf den Oberkörper Ihres Kindes. Und gleich weiter zum nächsten

Schritt!



6. Halten Sie die gerade gefaltete Ecke fest, und nehmen Sie nun zusätzlich die linke Ecke und legen Sie sie über den Körper des Babys, um sie dann ...



7. ... unter den Baby-Körper zu stecken.



8. Binden Sie das Tuch unterhalb der Baby-Füße zu.



## Fertig!

Sie können nun noch versuchen, die verschiedenen Tuch-Lagen aneinander zu fixieren, damit das Baby sich nicht so leicht befreien kann.

Wenn Sie trotz dieser Anleitung mit dem Pucken nicht zurecht kommen (z.B. weil sich die Tücher regelmäßig wieder lösen), können Sie auch den Ganzkörper-Pucksack "SwaddleMe" verwenden. Durch seine Klettverschlüsse ist er kinderleicht in der Anwendung (<http://swaddleme.ideen-rund-ums-kind.de>)



Die Anleitung zum Pucken hat uns Frau Angela Wrobel, Betreiberin der Website <http://www.ideen-rund-ums-kind.de>, zur Verfügung gestellt.

Neben dem Saugen, dem Bewegt und Begrenzt werden, gibt es noch eine weitere Vorliebe von Säuglingen: Klänge und Geräusche. Mamas oder Papas Stimme, sprechend oder singend, eine ruhige Musik oder aber auch der für uns Erwachsene eher unangenehme Klang von Staubsauger und Föhn. Ja, tatsächlich. Es gibt viele Säuglinge, die beruhigen sich schlagartig, wenn sie einen Föhn oder Staubsauger in Aktion hören. Es erinnert sie wohl an die Geräuschkulisse im Bauch von Mama. Probieren Sie es aus – es kann sein, dass Ihr Kind drauf steht!

Und dann gibt es natürlich noch die Wunderwaffe, auf die verzweifelte Eltern immer mal wieder zurückgreifen. Das Auto – die absolut wirksame Kombination aus regelmäßiger Bewegung und Geräusch. Das Herumkutschieren im Auto ist sicher keine elegante und dauerhaft praktikable Lösung, aber wenn mal gar nichts mehr geht – warum nicht. Fast jedes Kind schläft bei Müdigkeit fast augenblicklich ein, wenn der Motor anspringt und der Wagen sich in Bewegung setzt. Es versteht sich von selbst, dass Ihr Kind dazu aus Gründen der Sicherheit in einer Babyschale sitzen und angeschnallt sein muss.

Und wenn Ihr Kleines mal wieder überhaupt nicht einschlafen möchte. Vergessen Sie nicht – das ist völlig normal. Bleiben Sie geduldig und suchen Sie nach einer Möglichkeit Ihr Baby zu beruhigen. Sie werden sicher immer wieder einen guten Weg finden. Davon bin ich überzeugt!

Gehen Sie jetzt auf <http://www.betten-baby.de/schlafen-baby/Baby-schlaf3/index.html>

und schauen sich das Video zu diesem Artikel an. Auf der gleichen Seite finden Sie auch den Zugang zu weiteren 8 Videos zum Thema Baby-Schlaf.