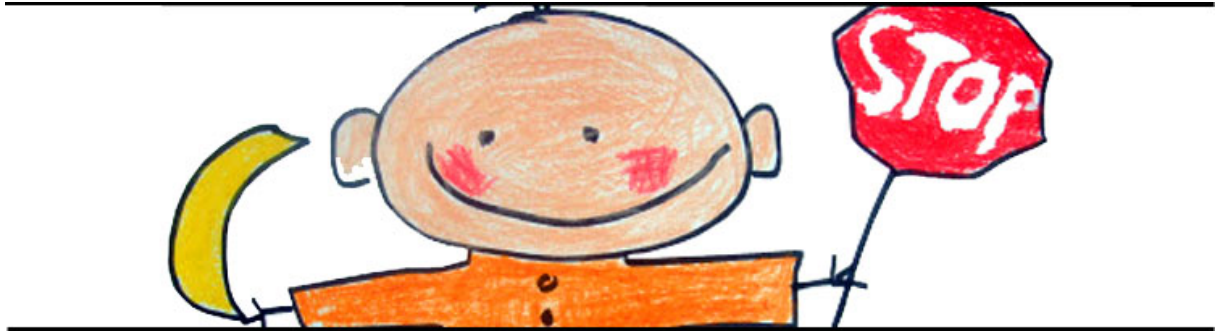


Einschlafen Kind



Einschlafen Kind: Was kann ich tun, damit mein Kind (älter als drei Monate) einschläft?

Auch bei Kindern über drei Monaten wirken viele der „Einschlafhilfen“, die im Artikel über Einschlafhilfen für Babys unter drei Monaten beschrieben wurden.

Vor allem gilt immer noch, dass ein Schlafplatz in unmittelbarer Nähe von Mama (mit zunehmendem Alter auch Papa) das Einschlafen sehr erleichtert.

Ab einem Alter von ungefähr drei Monaten entwickelt sich auch langsam ein Tag-Nacht-Rhythmus, Babys ändern ihr Schlafverhalten meist noch einmal grundlegend und auch die Vorlieben beim Einschlafen ändern sich.

Schläft Ihr Baby abends nur schwer ein, sollten Sie sich zunächst einmal Gedanken machen, woran das liegen könnte.

Wenn Ihr Kind zu Abend gegessen hat und Sie ihm eine frische Windel angezogen haben, ihm nicht zu kalt und nicht zu warm ist und Ihr Baby sich nicht wegen Krankheit unwohl fühlt, können Sie davon ausgehen, dass Ihr Kind einfach nicht müde ist oder schlicht nicht schlafen will.

Woran erkennen Sie, ob Ihr Kind überhaupt müde ist?

Zunächst sollten Sie sich fragen, wie viel Schlaf Ihr Baby tagsüber hatte bzw. wann es das letzte Mal geschlafen hat?

Außerdem zeigt jedes Kind typische Verhaltensweisen, wenn es die Müdigkeit überkommt. Typisch sind z.B. Augen reiben, Gähnen, grantig sein, schnell die Geduld verlieren.

Es gibt aber auch Kinder, die drehen noch einmal richtig auf, wenn sie müde werden. Beobachten Sie Ihr Baby genau um die Anzeichen der Müdigkeit kennen zu lernen. Bevor Ihr Kind nicht müde ist, macht es auf jeden Fall keinen Sinn, es ins Bett zu legen.

Es gibt aber auch Babys, die sind müde, wollen aber auf gar keinen Fall schlafen. Auch dafür kann es unterschiedliche Gründe geben.

Es kann sein, dass Ihr Kind seit Neustem tagsüber von Ihnen getrennt ist, weil es zur Tagesmutter oder in die Kita geht. Dann möchte es vielleicht einfach Mama und Papa noch so lange wie möglich erleben. Oder es gibt andere einschneidende, bedeutungsvolle Ereignisse, die Ihr Baby vorm Einschlafen verarbeiten muss.

Gab es denn gerade ein Ereignis, das Ihr Kind beschäftigen könnte oder gibt es aktuell Veränderungen in Ihrem Leben, die Ihr Kind spürt?

Auch wenn Sie die aktuelle Situation nicht verändern können, verstehen Sie wenigstens, warum Ihr Baby nicht einschlafen will.

Es gibt aber auch die Babys, die einfach nicht einschlafen wollen, weil alles um sie herum viel zu spannend ist. Da müssen Eltern kreativ werden und Wege finden, wie sich das Kind entspannt und auf diese Weise seine Müdigkeit zulässt.

Hier ein paar Anregungen:

Vielen Babys hilft es zu entspannen und sich auf das Einschlafen einzustellen, wenn jeden Abend ein bestimmtes Einschlafritual zelebriert wird. Dieses Einschlafritual kann so aussehen, dass zu einer bestimmten Zeit Abendbrot gegessen wird, dann folgt ein entspannendes Schaumbad, anschließend legen Sie eine ruhige, angenehme Musik auf und tanzen gemeinsam mit Ihrem Kind.

Dann legen Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind ins Bett und schauen zusammen ein Bilderbuch an, singen ihm ein "gute Nacht Lied" vor, geben ihm einen Gutenachtkuss und stillen es oder geben ihm eine Milchflasche.

Das ist nur eine von unendlich vielen Einschlafhilfen. Es ist wichtig, dass Sie ein eigenes, passendes Einschlafritual entwickeln und dieses auch immer wieder an die Bedürfnisse Ihres Kindes anpassen.

Es muss auch nicht sein, dass das Einschlafritual sehr lange ist. Es kann auch nur daraus bestehen, dass Sie Ihrem Kind die Zähne putzen, ihm den Schlafanzug anziehen, sich mit ihm ins Bett legen, gute Nacht sagen, es küssen und eine warme Milchflasche geben.

Ob Ihr Baby es liebt vor dem Einschlafen im Gesicht und an den Armen gestreichelt zu werden, ob alle Kuscheltiere zuerst ins Bett gebracht werden müssen, oder ob vor dem zu Bett gehen erst noch eine Runde mit Papa spielen ansteht – dass finden Sie am besten gemeinsam mit Ihrem Kind heraus.

Und was ist, wenn alle Versuche fehlschlagen und Ihr Baby sich mit Händen und Füßen weigert einzuschlafen und Sie mit den Nerven am Ende sind?

Akzeptieren Sie die Situation und tragen auf keinen Fall einen Machtkampf mit Ihrem Kind aus. Versuchen Sie einfach zu akzeptieren, dass Ihr Baby halt nicht schläft, dann verschwindet Ihr „Einschlaf-Problem“ meist von ganz alleine.

Wichtig ist: Sie sollten gelassen bleiben. Ihr Kind spürt es, wenn Sie es unbedingt ins Bett bringen wollen. Je mehr es Ihnen egal ist, desto weniger muss es sich dagegen wehren (Druck erzeugt Gegendruck!) und desto bereitwilliger wird Ihr Kleines sich hinlegen und einschlafen.

Anstatt Ihrem Kind also mühe- und qualvoll etwas anzutrainieren, schauen Sie lieber auf seine Bedürfnisse: Die Art und Weise wie diese am besten befriedigt werden, kann sich immer wieder verändern.

Gehen Sie jetzt auf <http://www.betten-baby.de/schlafen-baby/Baby-schlaf4/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.