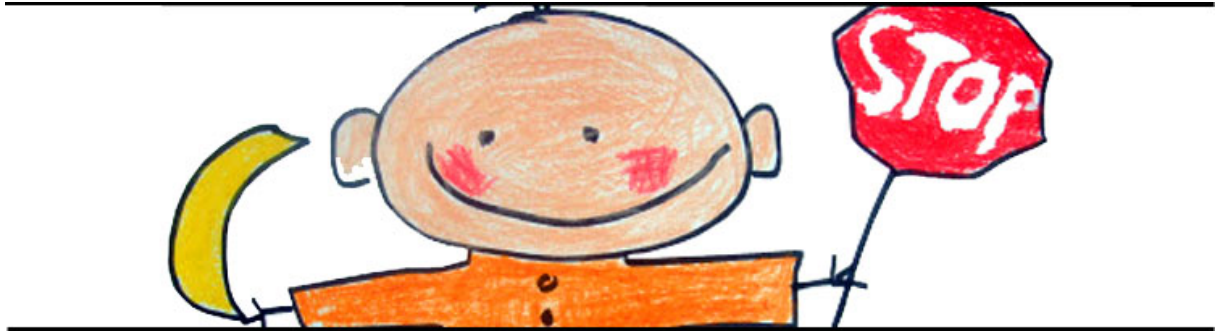


Durchschlafen Baby



Durchschlafen Baby: Was Sie tun können, wenn Ihr Baby nachts immer wieder aufwacht?

Dass Babys nachts nicht durchschlafen ist normal und muss auch so sein, da Ihr Baby auch in der Nacht Nahrung benötigt und der leichte Schlaf für seine Entwicklung wichtig ist.

Das nächtliche Aufwachen kennen alle Eltern und es gehört zum Baby- und Kleinkindalter einfach dazu. Gerade kleine Babys wachen nachts häufig auf und verlangen nach Mamas Nähe, wollen an die Brust oder wenn sie nicht gestillt werden, verlangen sie nach der Flasche.

Ist Ihr Baby aber schon fast ein Jahr und Sie stellen eine Häufung bzw. Veränderung im nächtlichen Durchschlafen fest, macht es Sinn sich zu überlegen, welche Ursachen es für Babys Schlafprobleme geben könnte.

Ist Ihrem Baby nicht wohl, hat es zum Beispiel einen wunden Po oder drückt der Bauch? Gibt es aktuell in Ihrem Leben Veränderungen, die auch Ihr Baby merkt bzw. die Ihr Baby unmittelbar betreffen?

Wenn Sie nachts noch stillen und Ihr Baby verlangt immer häufiger, zum Beispiel stündlich Ihre Brust, kann das einfach nur eine Phase sein. Ich würde erst einmal ein Weilchen abwarten. Wenn Sie merken, dass Sie das Stillen nachts nicht mehr lange aushalten, müssen Sie sich fragen, ob Sie bereit sind, das nächtliche Stillen zu beenden.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie Sie Ihrem Baby das Stillen nachts abgewöhnen. Sie können zum Beispiel versuchen die Zeit von Stillen zu Stillen auszudehnen und dadurch nach und nach eine Mahlzeit nach der anderen ausfallen zu lassen.

Das dauert natürlich eine Weile, bis Ihr Baby dann durchschläft und es ist auch nicht ganz leicht.

Eine weitere Möglichkeit mit dem nächtlichen Stillen aufzuhören ist, einfach Ihrem Baby nachts nicht mehr die Brust zu geben.

Das wird Ihrem Baby mit Sicherheit überhaupt nicht gefallen und es wird lautstark protestieren. Und auch für Sie wird das nicht leicht. Wichtig für Ihr Baby und für Sie ist, dass Sie diese einschneidende Veränderung gemeinsam durchstehen und dass Sie für Ihr Baby da sind, dass Sie es trösten, es ablenken, es tragen, ihm vorsingen, es immer wieder beruhigen.

Wenn Sie es schaffen durchzuhalten, wird Ihr Baby in zwei bis drei Nächten akzeptiert haben, dass es nachts keine Milch mehr von Mama gibt. Und in den meisten Fällen durchschlafen.

Wichtig ist: Wacht Ihr Baby nachts auf, reagieren Sie sofort! Streicheln Sie über seinen Kopf, sagen Sie ein paar beruhigende Worte, geben Sie ihm den Schnuller (Beruhigungssauger).

Auf diese Weise können Sie oft verhindern, dass Ihr Baby erst richtig aufwacht.

Ist Ihr Baby dann aber doch richtig wach geworden, ist es ratsam, kein großes Programm für Ihr Baby zu veranstalten.

Sie können ihm ruhig etwas zu trinken geben - am besten Wasser - und es auch aus seinem Baby-Bett nehmen, wenn es nicht drin bleiben möchte. Aber Sie sollten keine starke Beleuchtung anknipsen und nicht den großen Entertainer spielen.

Sie sollten überhaupt so langweilig wie nur möglich sein. Am besten Sie erklären Ihrem Baby, dass Sie müde sind und dass jetzt Schlafenszeit ist.

Vielleicht können Sie auch einfach im Bett liegen bleiben und Ihr Baby auf dem Bett oder am Boden spielen lassen.

Wacht Ihr Baby in den frühen Morgenstunden auf, so gegen vier, fünf Uhr, können Sie versuchen – wenn Sie nicht mehr stillen – ihm ein Fläschchen mit Milch zu geben. Einige Babys schlafen dann noch einmal ein.

Wichtig ist auch, dass Sie mit Ihrem Partner eine Regelung treffen, wer für den jeweiligen Nachtdienst verantwortlich ist. Dann kommt wenigstens einer zu seinem wohlverdienten Schlaf!

Gehen Sie jetzt auf <http://www.betten-baby.de/schlafen-baby/Baby-schlaf5/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.