



Für Rabeneltern und solche,
die es werden wollen...
Rabeneltern.org

Schlafen – So machen es die Rabeneltern

Schläft das Baby schon durch? Wer kennt nicht diese Frage von Verwandten, Freunden oder Bekannten. Meist dicht gefolgt von Ratschlägen, wie man das Kind dazu bringt alleine einzuschlafen oder nachts durchzuschlafen.

Ratgeber mit Ein- und Durchschlaftraining gibt es bereits genug; was uns fehlt sind Tipps von erfahrenen Müttern. Die gesammelten Erfahrungen unserer Userinnen findet ihr nun hier:

- Der Tipp überhaupt ist: Innere Ruhe. Eines kann man mit Sicherheit sagen, je mehr man darauf wartet, dass das Kind endlich (wieder) schläft, desto länger dauert es.

Wenn man innerlich nur auf den Moment wartet, wo man wieder aufstehen kann, überträgt sich das auf das Kind. Um das zu vermeiden, Ablenkung schaffen oder sich darauf einstellen, dass man gar nicht mehr aufsteht. Sich auf das Kind einlassen, die Nähe genießen, kuscheln und streicheln, weil es schön ist und nicht mit dem Hintergedanken, dass es hoffentlich bald schläft.

Alle Zeit der Welt haben - hilft als Grundhaltung bei mir am ehesten, um Ruhe herein zu bekommen. Mit dem Gefühl, meinerwegen auch gerne den ganzen Abend die Kinder zu streicheln oder ihnen was vorzuatmen, geht es bei mir besser, als mit dem dringlichen Wunsch, zu einer bestimmten Zeit selber wieder senkrecht zu sein. *Eva (Mondstein)*

Auch nachts schläft man schneller wieder ein, wenn man ruhig bleibt. In ganz schlimmen Nächten kann es hilfreich sein, wenn man sich vor Augen hält, dass Kinder nur eine kurze Zeit so häufig wach werden und dass man schon bald wieder mehr Schlaf bekommen wird. Assistenzärzte zum Beispiel müssen auch mit sehr wenig Schlaf auskommen und haben nicht das Glück ein süßes Baby dabei im Arm zu halten.

in absolut "schlimmen Nächten" war es für mich auch leichter zu ertragen, ein schreiendes Baby eine halbe Ewigkeit durch die dunkle Wohnung zu tragen, indem ich den Blickwinkel veränderte. Also kein "o Gott, jetzt muss ich wegen dem Würmchen auch noch auf meinen Schlaf verzichten", sondern eine Dankbarkeit für diese Zeit. Ich darf mein Kind trösten, und es wird sich trösten lassen. Ich kann es ganz verliebt betrachten, seinen Geruch einatmen, es streicheln und wiegen und mich daran erinnern, was für ein Wunder doch dieses kleine Baby ist: aus einem Zellhaufen entstanden, in meinem Bauch herangewachsen zu einer kleinen Persönlichkeit, die Geburt, die Entwicklung bis zu dieser Nacht,... und was für ein Geschenk, mein kleines Kind! Da bin ich dann gerne da und tröste es (das muss ich ja auch nicht jede Nacht in diesem Ausmaß tun). *wike*

- Versuchen, in dem Moment daran zu denken, dass das Kind einen braucht. Kein Mensch wacht einfach so auf. Irgendein Bedürfnis ist in dem Moment vorhanden und wenn es nur der Wunsch nach Nähe ist.

Ich fühlte mich nicht mehr als Opfer von schlechten Schläfern, sondern als gebraucht und geliebt, das hat schon mal geholfen. *Nicole (Colimuc)*

- Bei Kindern, die noch gestillt werden, ist es oft so, dass die Mutter abends und nachts zuständig ist. Es gibt aber Momente, da hilft selbst das Stillen nicht mehr. Wenn man es nicht mehr schafft ruhig zu bleiben, dann unbedingt mit dem Partner abwechseln. Es hat keinen Sinn, solange weiterzumachen, bis man nicht mehr kann. Wichtig dabei ist, dass man seinem Partner konkret mitteilt, was man von ihm erwartet. Hilfreich kann es auch sein, wenn man im Voraus festlegt, wer ausschlafen darf oder bei Kindern, die sehr früh aufstehen, abwechseln, damit immer einer noch weiterschlafen darf.

Sich rechtzeitig mit dem Partner abwechseln, wenn man nicht mehr kann und Hilfe auch annehmen, vor allem in ganz heftigen Schlafmangelzeiten. Dabei genau sagen, wie am besten geholfen ist, also nicht: "du sollst dich auch mal kümmern" sondern ganz klar: "am besten trägst du ihn jetzt im Fliegergriff, auch wenn er trotzdem weiter weint" oder "bitte kannst du aufstehen, ich brauche noch eine Stunde Schlaf"
Alexandra (Fee 67)

In Zeiten, in denen das Kind sehr schlecht schläft, bereits im Voraus vereinbaren, wer für was zuständig ist. Auch bei einem gestillten Kind kann der Vater das Wickeln oder Herumtragen übernehmen.

- Am einfachsten wird das Stillen, wenn man ein **Familienbett** hat. Sowohl zum Einschlafen als auch nachts kann man mühelos kuscheln und stillen. Mit etwas Übung kann man nachts im Halbschlaf stillen. Mutter-Kind-Bett am Besten schon im Spital/in der Geburtsklinik einführen.

Wem ein Familienbett mit Baby zwischen Papa und Mama nicht geheuer ist, kann das Baby auf der Aussenseite des Bettes hinlegen, falls dieses an einer Wand steht oder einen **Babybalkon** benutzen. Ein Babybalkon ist auch nützlich, wenn das Bett für alle Familienmitglieder langsam zu eng wird.

Bei uns ist es ruhiger geworden, seit ich mit meinem Freund den Platz getauscht habe. Also er liegt jetzt quasi zwischen mir und dem Babybalkon. Dadurch wurde ich nicht immer gleich bei jedem lauten Schnauer wach und bekam etwas mehr Schlaf. Seitdem schläft sie auch besser. Vielleicht weil sich meine Unruhe/Angst, dass sie ja eh gleich wieder wach wird, nicht mehr so spürt?
Alexandra (Fee 67)

Ein Familienbett haben wir jetzt nicht mehr (im ersten Lebensjahr hatten wir jeweils einen Babybalkon), aber die Kinder kommen mehr oder weniger regelmäßig nachts zu uns ins Bett (das dürfen sie auch gerne), kuscheln sich da ein und Alle schlafen weiter. Heute Morgen war Sohn Nr. 2 und Tochter Nr. 2 da, ich habe es gar nicht gemerkt, wann sie gekommen sind.
Susanne (sanne)

- Um die richtige Zeit fürs Ins-Bett-Bringen zu finden, muss man die ersten **Müdigkeitszeichen** seines Babys kennen lernen. Starrer Blick, ruckartige Bewegungen von Armen und Beinen, motorische Unruhe, am Ohr oder den Augen rum reiben und gähnen sind häufige Anzeichen. Wichtig ist es auch, dass man dann reagiert. Nicht versuchen, das Baby noch wach zu halten, weil es noch zu früh ist. Auf der anderen Seite das Baby aber auch nicht ins Bett bringen, wenn es noch munter ist, um doch noch etwas vom Abend zu haben.

- Gerade in der ersten Zeit ist es hilfreich, sich **gemeinsam mit dem Kind bettfertig zu machen**. Dann kann man einfach mit einschlafen, wenn man müde ist, bekommt genug Schlaf und wacht nicht mitten in der Nacht in Jeans mit ungeputzten Zähnen auf. Schläft man nicht mit ein, ist der freie Abend gewonnene Zeit.

Sich selber der Müdigkeit hingeben. Sobald ich dazu bereit bin, einzuschlafen, entspannt sich auch Johanna. Solange ich wirklich wach bin, wehrt sie sich gegen den Schlaf.
Nati

- Manchmal dauert es lange, bis das Kind so tief schläft, dass man wieder aufstehen kann. Um entspannt zu bleiben und nicht auf das Einschlafen zu lauern, kann es hilfreich sein, **sich abzulenken**, manche Mütter lesen beim Einschlafstillen oder -kuscheln, andere besorgen sich Hörbücher (werden auch in Bibliotheken angeboten) und hören diese über Kopfhörer oder nehmen den Laptop mit ins Bett, um sich mit Kopfhörer eine DVD anzusehen.

Hörbücher aus der Bibliothek besorgen und per Kopfhörer hören. Das geht auch nachts im Dunkeln und entspannt, weil man die wache Zeit nutzt und sich nicht nur auf das Kind und sein Nichtschlafen konzentriert. Da schafft man eine Menge Weltliteratur im Laufe der Jahre - Stillen bildet!
Fialka

- Je schneller und müheloser die Brust angeboten werden kann, desto grösser die Wahrscheinlichkeit, dass Mutter und Kind nur halb aufwachen. Hilfreich zum nächtlichen Stillen ist deshalb **stillfreundliche Schlafkleidung**. Das kann ein langes Oberteil sein, das hochgezogen werden kann, ein Hemd oder T-Shirt, in das man Schlitzte schneidet oder auch ein spezielles Stillpyjama oder -nachthemd.

- Nachts ist es empfehlenswert, dass das Zimmer dunkel ist, auch wenn das Kind gestillt wird oder sonst beruhigt werden muss (in den Arm nehmen, Händchen halten). Es gibt aber Kinder, die etwas Licht brauchen, da kann es von Vorteil sein, eine Leuchtdiode, Salzlampe oder ähnliches, das einen leichten Schimmer erzeugt. Hilft auch bei der Suche nach Schnullern oder Kuscheltieren im Bett.

- **Nicht auf die Uhr schauen!** Gerade am Anfang neigt man dazu, die Abstände zwischen dem nächtlichen Stillen zu kontrollieren oder zu überprüfen, wie lange das Einschlafstillen dauert. Das Kind wird dadurch nicht länger schlafen oder schneller in den Schlaf finden, aber man setzt sich selber damit unter Druck. Also weg mit der Uhr im Schlafzimmer.

Am Anfang habe ich immer auf die Uhr geschaut, nur um dann grummelnd dazuliegen und zu denken "Mist, ich MUSS jetzt wieder einschlafen, in anderthalb Stunden wird sie wieder wach". *Julia (Thistlejo)*

- Je nach Alter des Kindes wird es nachts zwischen 1 und x Mal stillen wollen. In welchen Abständen ein Kind nachts stillen will, ist sehr unterschiedlich und die Häufigkeit ändert sich auch immer wieder. Wichtig ist: **Nicht zählen, wie oft du nachts gestillt hast!**

Ich zähle auch nicht, wie oft sie kommt, das hat einen ähnlichen Effekt. Geschätzt würde ich sagen, so zwischen fünfmal und fünftausend Mal. *Julia (Thistlejo)*

- **Aufwachen während der Nacht.** Wenn man ein Familienbett hat, einfach kurz rüber rutschen, stillen oder beim nicht gestillten Kind in den Arm nehmen. Wichtig ist es, zu reagieren, bevor das Kind richtig wach wird. Dann schlafen sie in den meisten Fällen problemlos weiter.

Es gibt bei den meisten Kindern Zeiten, während derer sie nicht wieder einschlafen können (Alpträume, Zähne, Krankheiten, Entwicklungsschübe). Wenn das Kind auch mit Kuscheln nicht zu beruhigen ist, kann bei älteren Kindern etwas Licht machen und sie Bücher anschauen lassen. Bei kleineren Kindern ist es am Einfachsten, wenn man mit ihnen in ein anderes Zimmer wechselt und sie dort spielen lässt. Es ist allerdings empfehlenswert, nicht mitzuspielen, sondern sich irgendwo hinzulegen und zu dösen.

- Eine Möglichkeit, die man durchaus im Auge behalten kann, ist, dass nächtliche Unruhe auch mit Blasenaktivität im Zusammenhang stehen kann. Eltern, die Erfahrung mit Windelfrei gesammelt haben, können beobachten, dass **Dauernuckeln und wiederholtes Aufwachen durch Abhalten verhindert werden kann**. Das Baby bekommt die Gelegenheit zum Wasserlassen in ein Töpfchen oder ins Waschbecken und schläft danach oftmals ruhig und ohne wiederholte Unterbrechungen weiter. Aus dieser Erfahrung heraus wirkt das Dauerstillen wie ein unruhiges, hektisches Bemühen um das Beruhigen oder Kaschieren eines irritierenden Harndrangs.

Bei Babys, die schon in frühem Alter ohne Windel schlafen, lassen sich solche Phasen häufigeren Harndrangs beobachten (oft auch im Zusammenhang mit dem Zahnen), die eine schlüssige Erklärung für gehäuftes Aufwachen darstellen können.

Tipp: Ganz Mutige lassen die Windel weg (mit entsprechenden wasserfesten Unterlagen im Bett) und beobachten, ob ein Zusammenhang zwischen Aufwachen und Harndrang erkennbar ist. Babys mit Windelfrei-Erfahrung lernen oft nach einiger Zeit schon, rechtzeitig zu signalisieren und können sogar recht bald nachts trocken sein. Man kann aber natürlich auch ein Baby mit Windeln nachts probeweise abhalten (Windel dafür öffnen oder herunterziehen) und beobachten, ob das zu einer Erleichterung führt.

Nachts abhalten! Als Emily so 3, 4 Monate alt war, hat sie gegen morgen immer ewig dauergestillt. Dann haben wir auch nachts angefangen mit Windelfrei, und siehe da, weg war das Dauerstillen, denn sie hat um 4, halb 5 dann in den Pott gekäckert und hat weitergeschlafen. Eine Bekannte von mir hält aber auch ihr nicht-windelfreies Kind ab, einfach mit Windel, und auch dort ist das Schlafen dadurch besser geworden. Ich denke das liegt daran, dass der Trieb einfach sehr groß ist, das Nest nicht zu beschmutzen. Zumindest bei manchen Kindern. *Nina*

- Manche Kinder mögen es, wenn die Eltern **singen oder summen**, wenn leise **Musik** wie z.B. Mozart läuft oder ein Geräusche-Ei, eine CD mit Meeresrauschen. Andere mögen das überhaupt nicht, auch hier muss man auf die Reaktion des Kindes achten.

Ich denke, dass jedes Kind auf was anderes am besten anspringt und dass man das für sein Kind raus finden muß. Singen z.B. ist bei uns ein Einschlafkiller, Vorlesen ist auch doof, im Flüsterton was erzählen klappt hingegen richtig gut. Weiß der Geier, was er gegen mein Gesinge hat, war von Anfang an so.
Ludmilla

- Gerade in der Anfangszeit sind viele Kinder abends kaum zu beruhigen. Wenn selbst stillen oder umhertragen nicht mehr hilft, dann kann man zum Fön greifen. Bei einigen genügt alleine das Geräusch, andere mögen es, wenn man sie auszieht und das Bäuchlein fönt, um sie zu beruhigen. Manche schlafen dabei sogar ein. Gerade sehr kleine Babys mögen Geräusche wie Fön, laufendes Wasser, Staubsauger, Dunstabzugshaube etc., weil sie dabei an die Geräusche (Rauschen des Blutes) erinnert werden, die sie im Mutterleib hatten.

In den ersten Wochen kam eine Phase, in der er sich abends nicht in den Schlaf stillen ließ und nur am Schreien war. Wenn alles Umhertragen etc. nicht geholfen hat, dann aber zu 100% das: Bin ins Badezimmer gegangen, ohne Licht zu machen, hab den Fön angemacht (und ihn auf den Boden gelegt) und hab Colin sanft auf meinem Arm geschaukelt. Er hat sich dann SOFORT beruhigt und ist binnen 2 Minuten eingeschlafen. *Sani*

- **Nackt ausziehen.** Bei einigen Kindern genügt es schon sie auszuziehen, damit sie sich beruhigen.

Überdrehte Kinder nackt ausziehen. Hilft. Ich schwöre es. *Georg*

- Bei Kindern, die zu abendlichen Schreistunden neigen, darauf achten, dass man nicht zu viel probiert. Wechselnde Beruhigungsmethoden können zwar ablenken, führen aber letzten Endes zu noch mehr Unruhe.

Nicht über Stunden Einschläfer-Taktiken wechseln: Stillen, umhergehen, eine Runde Buggy fahren, rein ins Tragetuch, eine CD anmachen, noch mal stillen, auf den Pezziball, durch die Wohnung gehen usw. - geht gar nicht. Kurzfristig sind die Kinder dann ruhig ("Oh, wieder was neues"), im Endeffekt überreizen sie. Das eigene Kind kennenlernen: Braucht es Ruhe? Bewegung? Die Brust? Egal, was das Nachbarskind braucht. *Georg*

Mit dem Baby **tanzen oder es wiegend herumtragen** hilft in den meisten Fällen. Manche Kinder mögen es, wenn man ihnen dabei rhythmisch auf den Po oder Rücken klopft. Als Variante dazu der **Fliegergriff**, bei dem man das Kind auf dem Bauch liegend auf dem Unterarm trägt.

- Beruhigend wirkt es auch, wenn man das **Kind in den Schlaf atmet**. Das Kind entweder auf den eigenen Bauch legen oder sich seitwärts so hinlegen, dass der Rücken des Babys am eigenen Bauch liegt. In dieser Stellung ruhig und gleichmässig atmen, eventuell noch Rücken und Po streicheln oder den Finger zum Nuckeln geben.

Bei uns hat im ersten halben Jahr neben dem Einschlafstillen etwas geholfen, das ich "körperliches Pucken" nenne: Ich habe mich mit ihr zusammen ins grosse Bett gelegt. In die Löffelchenstellung (sofern das bei einem Mini-Baby geht) und zwar so, dass sie mit ihrem kompletten Rückteil an meiner Brust und an meinem Bauch lag. Ihr Nacken lag direkt unter meinem Kehlkopf. Dann habe ich ihren Kopf in meine Halsmulde gebettet, sodass mein Kinn auf ihrer Schädeldecke auflag. Dann noch die Arme um sie geschlungen und gleichmässig in den Schlaf geatmet oder gesummt ("hmmmmmmmm"). Da sie keinen Schnulli nahm, habe ich ihr oft meinen Daumen zum Nuckeln gegeben (ist der Mamabrust doch ähnlicher als ein Plastikteil). Das Daumengeben klappt aus dieser Position supergut und man kann das eine Weile aushalten. *Anne*

- Wenn das Kind auf dem Arm einschläft und man es ins **Bett legen will, warten bis nach ca. 20 Minuten die erste Tiefschlafphase eintritt**. Vor dem Hinlegen unbedingt das **Bett anwärmen**. Die Wahrscheinlichkeit, dass es dann weiterschläft ist so wesentlich höher. Wichtig ist es auch, das Kind vorsichtig hinzulegen. Dabei sollte man es **nicht mit dem Rücken zuerst ins Bett legen**, weil dies den Kindern das Gefühl gibt, ins Leere zu fallen und sie in den meisten Fällen wieder wach werden lässt. Besser ist es, zuerst mit den Füßen Kontakt und Sicherheit zu geben und anschliessend über die Hüfte bis zur Schulter hinlegen und erst zum Schluss auf beide Schultern abrollen. Die Hand langsam lösen und noch kurz über dem Kind schweben lassen und ganz langsam entfernen.

- Manche Babys lassen die **Brust auch nach dem Einschlafen nicht los**. Eine Möglichkeit ist es da, den kleinen Finger in die Mundecke zu stecken und so den Saugschluss zu lösen. Dann zuerst die Brustwarze und anschließend den Finger langsam herausziehen. Oder man drückt mit dem Handrücken oder der Rückseite der Finger auf die Wange. Dann abdocken und den Druck der Hand langsam lösen.

- Viele Kinder wehren sich gegen den Schlaf und halten krampfhaft die Augen offen. Da kann es helfen, **über die Stirn zu streichen**. Knapp unter dem Haaransatz anfangen und mit dem Finger zwischen den Augen über die Nasenwurzel streichen. Sie schliessen dann die Augen. Nach einigen Malen streicheln schlafen sie sehr oft ein. Es gibt aber auch Kinder die das nicht mögen, aber auf Variationen davon ansprechen: Von der Schläfe aus in Richtung Kinn streicheln, über das Köpfchen streicheln oder leicht auf den Schnuller tippen.

Hilft bei uns auch. Mein Sohn hat mich darauf gebracht, indem er mehrmals meine Hand nahm, sie fest an seine Stirn drückte und nach unten zog. *Castor*

- Wenn sich das **Schlafverhalten auffällig verschlechtert**, kann man davon ausgehen, dass dies nur ein vorübergehender Zustand ist. Viele Kinder schlafen plötzlich schlechter, bevor sie krank werden, wenn sie zähnen (auch schon bevor die Zähne effektiv durchbrechen), wenn sie einen Wachstumsschub oder einen Entwicklungssprung haben. Das Schlafverhalten wird sich auch wieder verbessern.

müttermantra! falls du es noch nicht kennst, es lautet: "es ist nur eine phase, es geht vorüber, es ist nur eine phase, es geht vorüber, es ist nur eine phase....." und es stimmt. wenn sich das schlafverhalten verschlechtert - das ist nur eine phase. irgendwann ist es wieder, wie du es kennst! *wike*

- Es gibt Babys, die Halt brauchen. Hier kann das **Pucken** helfen, bei dem man das Kind, sobald es unruhig wird, wild strampelt und mit den Händchen wedelt, eng in ein Tuch oder einen Pucksack einwickelt. Das Pucken ist eine uralte Methode, die bei vielen Babys wunderbar wirkt. Es imitiert die Enge des Mutterleibs und das Baby spürt seine Körpergrenzen wieder besser, was es beruhigt.

- Bei Babys oder Kleinkindern, die sich stark gegen den Schlaf wehren, kann es speziell beim Tagesschlaf hilfreich sein, wenn man sie im **Kinderwagen** herumfährt. Möglichst an einem Ort, wo es nichts Aufregendes zu sehen gibt. Den Kinderwagen immer wieder vor- und zurückfahren lassen oder wenn das nicht reicht, an einem ruhigen Ort herumfahren, bis der Schlaf kommt.

- Den gleichen Effekt wie der Kinderwagen hat bei vielen Kindern ein **Tragetuch oder Ergo**. Allerdings muss man dazu herumspazieren, den Haushalt dabei machen, hat meist nicht die gewünschte Wirkung.

- Für müde Eltern gibt es auch noch den **Pezziball**, auf dem man leicht wippen kann und doch nicht laufen muss, wenn man nicht mehr tragen kann.

Als das stundenlange Herumtragen von einem oder zwei Babys meine Energie aufgefressen hatte, kaufte ich einen Pezziball. Das haben meine Babys akzeptiert und ich durfte endlich mal beim Einschlafschunkeln sitzen. SEHR ANGENEHM! *Silke (Mamabär)*

- Manche Kinder mögen es, wenn sie beim **Einschlafen leicht gewiegt** werden. Hier kann es helfen, wenn man sie in einer Kinderwagen-Softtasche oder in einer Decke leicht schaukelt. Mit der Decke können sie dann auch leicht ins Bett gelegt werden.

- Ein **normales Bett** kaufen. Wenn man kein Familienbett hat, ist es hilfreich, das Kind von Anfang an auf einer normalen Matratze oder einem normalen Bett schlafen zu lassen. So kann man sich beim Stillen, Vorlesen und Einschlafkuscheln gut dazulegen.

- Viele Kinder mögen es, wenn sie **gestreichelt oder massiert werden**. Einfach mal ausprobieren, was das Kind schön findet. Manche mögen es, wenn sie sanft an Rücken oder Kopf gestreichelt werden. Andere genießen es, wenn man ihnen Füßchen oder Händchen streichelt.

Beruhigend wirkt auch eine **richtige Babymassage**. Es gibt einige Bücher mit Anleitungen, am Besten erlernt man die richtige Technik allerdings in einem Babymassagekurs.

Wir haben in der Babyzeit so einen Feldenkraiskurs für Babys gemacht. Dort wurden immer aller Körperteile recht fest gedrückt (von den Füßen aufwärts, Unterschenkel, Oberschenkel, Hüfte, Brustkorb, Oberarme, Unterarme, Hände). Fest drücken heißt: umfassen und für wenige Sekunden vorsichtig, aber gut spürbar, also ruhig kräftig zudrücken (klingt brachial... ist es gar nicht) Hat den Babys sehr gut gefallen. Das mache ich auch heute noch, wenn Emilia abends aufgedreht ist und sich wälzt. Fester Druck - vor allem an Füßen und Beinen und sie entspannt sich noch schneller! *Doris (Marisa)*

- Ausprobieren, ob es das Kind beruhigt am Abend zu **baden**. Manchen hilft es zur Ruhe zu kommen, andere drehen danach noch einmal voll auf.

Darauf achten, dass das Kind **tagsüber genug Bewegung** hatte und an der frischen Luft war.

Den **Tag ruhig ausklingen lassen**. Für Kinder, die viele Reize aufnehmen, ist es wichtig, dass man ganz allgemeine darauf achtet, dass sie nicht zu viel an einem Tag aufnehmen und am Abend dann nicht zur Ruhe kommen können. Bei den meisten wird es aber genügen, dass man darauf achtet, dass der spätere Nachmittag / Abend nicht zu aufregend gestaltet wird. Zumindest eine Stunde vor dem Einschlafen sollte man besser nicht mehr mit dem Kind herumtoben.

Fast in jedem Buch wird empfohlen **Rituale** einzuführen. Auch hier gilt wieder, jedes Kind ist anders und jede Familie ist anders. Der Spielraum ist gross, in welcher Form man Rituale einführt, von einem losen Ablauf, der eingehalten wird, bis zu einem Punkt für Punkt gleich ablaufenden Ins-Bett-Bring-Ritual ist alles möglich. Und wird von Kindern auch unterschiedlich angenommen. Rituale müssen auch nicht von Geburt an eingeführt werden oder immer unverändert sein. Mit zunehmendem Alter kann es gut sein, dass das bisher bewährte Ritual plötzlich nicht mehr funktioniert und sich Eltern und Kind gemeinsam etwas Neues suchen. Von vielen Kindern geliebt: singen, summen, vorlesen, Geschichte erzählen, kuscheln, massiert oder gestreichelt werden. Manche Kinder mögen es auch, wenn man mit ihnen noch mal den vergangenen Tag bespricht.

Festes Schlafritual ist sicher kein ausgefallener Tipp, aber das hat es bei uns echt gebracht. Und zwar richtig fest. Immer dieselbe Reihenfolge, immer dasselbe Schlaflied, immer dasselbe Buch. *Ludmilla*

Wir haben eine Reihenfolge, in der wir uns vom Abendessen bis zum Schlafen immer gleich durchhangeln. Aber die Art, wie das abläuft, darf bei uns nicht fest sein. Sarah mag nicht immer das gleiche (ich auch nicht) und Max kriegt es eben nicht. Also: Immer die gleiche Geschichte würde bei Sarah zum totalen Protest führen. Ebenfalls immer das gleiche Schlaftier oder so. *Ulli (Ulli2601)*

- **Keinen Zwang aus dem Ins-Bett-Gehen machen**. Nicht stur nach Uhrzeit ins Bett bringen und wenn man den falschen Zeitpunkt erwischt und das Kind ganz offensichtlich doch noch nicht einschlafen kann, dann steht man halt noch mal auf. Bei einem grösseren Kind kann man noch etwas vorlesen oder man lässt es noch Bücher anschauen oder Kassette hören. Es ist allerdings besser, wenn man dann etwas Ruhiges zusammen macht und nicht noch gross rumtobt.

War ich sauer, weil es sehr lang gedauert hat, bis er einschlief, schlief er erst recht nicht ein. Oft half es, ihn wieder aus dem Bett zu holen. Neulich haben wir am PC Bilder von ihm angeguckt (von der Geburt an) und irgendwann mal gähnte er nur noch rum. Paar Minuten später war ich erlöst und er schlief ohne Probleme ein. Obwohl er da schon bestimmt 2 Stunden müde war, aber nicht schlafen wollte/ konnte. *Eva (evalino)*

- Selbst das Sandmännchen suggeriert, dass die Kinder um 18.00 h oder auf jeden Fall kurz darauf ins Bett gehören. Der Schlafbedarf von Babys und Kindern wird vielfach überschätzt. Säuglinge schlafen zwischen 12 und 20 Stunden pro Tag, mit zunehmendem Alter nimmt der **Schlafbedarf** weiter ab. Wenn man dies berücksichtigt, dann ist es logisch, dass es keinen Zeitpunkt geben kann, an dem ein Kind im Bett sein muss. Viele Kinder brauchen weit weniger Nachtschlaf, als gemeinhin angenommen wird.

Bei etwas älteren Kindern ist es sinnvoll, dass sie **selber entscheiden dürfen, wann sie müde sind** und schlafen möchten. Nicht alle Kinder sind aber dazu in der Lage. Manche übergehen ihr Müdigkeitsgefühl, wenn es noch etwas Spannendes zu erledigen gibt. Hier kann es hilfreich sein, nach einer bestimmten Uhrzeit nur noch ruhige Beschäftigungen zu erlauben oder man setzt sich mit dem Kind ins Schlafzimmer und liest dort noch ein Buch.

Schlafbedarf selber regulieren lassen - bei uns kam die Umstellung von 2 Tagschläfen und gegen 23 Uhr Nachtschlafbeginn zu einem Mittagsschlaf und gegen 20/21 Uhr Nachtschlafbeginn mit knapp einem Jahr ganz von alleine. *Annette*

- **Alleine einschlafen lassen.** Wer nicht mehr jeden Abend beim Einschlafen dabeibleiben mag (oder wenn das Kind nicht zur Ruhe findet), kann probieren, ob es hilft, das Zimmer für kurze Zeit zu verlassen. Kurz erklären, was man draussen machen wird, z.B. "Ich gehe schnell auf die Toilette". Oft schläft das Kind bereits, wenn man zurückkommt.

Paul (fast Drei) schläft seit einem halben Jahr manchmal lieber alleine ein. Da wird gekuschelt, vorgelesen und gesungen. Und wenn ich dann mit ihm im Bett liegen bleibe, kaspert er nur noch rum. Wenn ich allerdings irgendwann rausgehe, schläft er wunderbar ein. *Karo (Karolin)*

Immer ehrlich zum Kind sein. An Tagen, wo ich zu unruhig war, um mich mit hinzulegen, hab ich ihm gesagt, dass ich wirklich gleich noch mal raus muss und was erledigen und das hat er immer akzeptiert, auch schon mit unter einem Jahr. Ich hab das natürlich auch nur gemacht, wenn es wirklich so war. *Aline*

- Dem Kind einen Gegenstand oder ein getragenes Kleidungsstück ins Bett geben, das nach Mutter oder Vater riecht.

Seit ein paar Tagen schläft er mit Papas Kopfkissen und das klappt erstaunlich gut. *Fibula*

- **Es ist normal!** Babys und Kleinkinder müssen weder von Anfang an, noch ab einem bestimmten Alter durchschlafen oder ohne stillen/trinken auskommen. Tatsächlich tun dies die wenigsten. Wie Erwachsene auch, haben sie unterschiedliche Bedürfnisse. Jedes Kind wird irgendwann selbständig ins Bett gehen und nachts keine Betreuung mehr brauchen, das eine früher, das andere etwas später. Kinder machen diesen Entwicklungsschritt genauso selbständig wie sie selber Laufen oder Sprechen lernen.

- Das **(Einschlaf)Stillen** geniessen und solange fortsetzen, wie das Mutter und Kind gut finden. Jedes Kind wird irgendwann ohne Stillen ein-/durchschlafen, also nicht aus Angst davor, was später sein wird, im Babyalter irgendwelche Einschränkungen einführen. Einem älteren Kind kann man viel besser erklären, warum man nicht mehr stillen möchte.

Man muss es sich so bequem wie möglich machen. Ohne Einschlafstillen im Liegen wäre es für mich mega anstrengend. *Susanne (Claranton)*

- Erlaubt ist, was funktioniert, also **nicht von anderen unter Druck setzen lassen.** Ausserhalb der Familie geht es keinen etwas an, wie, wo oder wie lange ein Kind schläft. Am Besten begegnet man Fragen nach Einschlafgewohnheiten und Schlafdauer mit unverbindlichen Antworten und lässt sich nicht auf eine Diskussion ein.

Dann habe ich mir überlegt, WARUM um alles in der Welt Kinder mit 6 Monaten denn durchschlafen können sollen, welche Werte im Umgang mit meinen Kindern wichtig sind und was ich ihnen vermitteln will. Ich bin zu der Überzeugung gekommen, dass es mir x-mal wichtiger ist, dass sich meine Kids auf mich verlassen können und dass sie, wann immer sie von mir Liebe brauchen, diese auch bekommen werden, als dass sie einer momentanen gesellschaftlichen Norm entsprechen. *Nicole (Colimuc)*

- **Flexibel bleiben.** Was bei einem Kind gut geklappt hat, muss für das Nächste nicht zwangsläufig auch das Richtige sein. Und Kinder verändern sich ständig. Was in der Anfangszeit gut funktioniert, wird einige Monate später möglicherweise nicht mehr passen. Auch Krankheiten, Wachstumsschübe und Zahnen können von einem Tag zum anderen alles durcheinander bringen und genauso plötzlich ist es dann auch wieder vorbei.

Mir ging es mit meinen vier Kindern oft so, dass ich dachte: Mensch, das hat doch gestern Abend funktioniert, was ist denn heute los? Das hat mich manchmal ganz unruhig gemacht, wenn das Gewohnte plötzlich, aus welchem Grund auch immer (Zähne, Krankheit, Wachstumsschub, ...), nicht mehr 'funktionierte'. *Janina (Baumfee555)*

Zwei Kinder ins Bett bringen, ist am Anfang eine ganz schöne Herausforderung. Am Besten klappt es, wenn man das Baby stillt und dem Grossen dazu etwas erzählt, vorliest oder singt.

- Zwei ins Bett bringen - ist das erste halbe Jahr eine Herausforderung fuer mich gewesen und hat sich inzwischen eingespielt. Anfangs habe ich die Kleine gestillt und dem Grossen solange Geschichten erzahlt oder Abendlieder gesungen. In jedem Fall durfte er auch Körperkontakt haben, nicht nur der stillende Säugling. Inzwischen kuscheln sich beide an je eine Seite an und jeder hat einen Liederwunsch frei, der erfuellt wird. Danach siehe oben, ruhig atmen. *Eva (Mondstein)*

Zeit für sich selber finden. Gerade in der Anfangszeit ist es schwierig, alles zu erledigen. Baby, Haushalt, Geschwisterkinder. Da bleibt kaum Zeit für eigene Bedürfnisse. Trotzdem ist es wichtig, sich die Zeit zu nehmen, in Ruhe einen Kaffee zu trinken oder etwas zu lesen. Solange wird der Vater das Kind bestimmt beruhigen können. Auch wenn das Baby tagsüber schläft, nicht hektisch alles liegengebliebene im Haushalt erledigen, sondern sich diese Pause gönnen oder sich selber hinlegen. **Haushaltsarbeiten** haben den netten Aspekt, dass sie nicht davon laufen und auch zu einem späteren Zeitpunkt erledigt werden können. Praktisch bei allen Müttern mit kleinen Babys sind die Wohnungen nicht in einem Zustand, dass man unerwartete Gäste mit einem Lächeln auf den Lippen hereinbitten kann.

kein stress! ist zwar leicht gesagt, aber es geht. das kind ist nr.1, der haushalt kann warten (tut er auch), und besuch kann auch warten (und wer beleidigt ist, hat pech). stress überträgt sich aufs kind, definitiv...also, sich auch mal ne auszeit gönnen, auch wenns nur ein paar min. sind, die wirken wunder!Janine (jumuj)

Tagsüber Schlaf nachholen. Wird man über längere Zeit oft geweckt oder nach einer sehr schlechten Nacht, ist es hilfreich, den Schlaf tagsüber nachzuholen. Beim ersten Kind ist das noch einfach, da kann man sich beim Tagesschlaf dazulegen. Mit Geschwisterkindern braucht man einen Babysitter, der die grösseren Kinder beschäftigt. Am Wochenende kann das der Vater übernehmen. Während der Woche gibt es vielleicht Grosseltern, Geschwister, Freunde oder ein Nachbarskind, die die Kinder für einen Spaziergang oder einen Ausflug auf einen Spielplatz mitnehmen oder sie zu Hause beschäftigen können.

Literaturtipps: Wer noch zusätzliche Informationen zum Thema sucht, dem empfehlen wir die in unserer **RabenBibliothek** (<http://www.rabaneltern.org/expblog/index.php>) rezensierten **Bücher zum Thema Schlafen**.

Zusammengestellt von **Justine** für Rabaneltern.org
Wir danken unseren Userinnen für die vielen Anregungen.