



# Aller Anfang ist neu

## Ihre Mütter- und Väterberatung

Nach der Geburt ist alles neu und ungewohnt für Ihr Baby. Deshalb ist es schnell müde. Häufig findet es den Schlaf aber noch nicht selber. Denn es muss in den ersten drei bis sechs Monaten den Schlaf-Wach-Rhythmus erst noch entwickeln und lernen, sich selber zu beruhigen, um einzuschlafen. Alle Baby brauchen in dieser Phase Unterstützung von ihren Eltern – die einen mehr, die anderen weniger.



# Achten Sie auf einen regelmässigen Schlaf-Wach-Rhythmus.

## Versuchen Sie, diesen in den folgenden fünf Schritten umzusetzen:

1. Aufwachen
2. Stillen/Schoppen geben
3. Wachphase: Nutzen Sie diese Phase bewusst für die Interaktion mit Ihrem Baby, z.B. für Spielen, Kuseln, Zwiegespräche beim Wickeln und Pflegen.
4. Müdigkeit / Einschlafphase: Bringen Sie Ihr Baby bei ersten Zeichen von Müdigkeit, spätestens 1 bis 1½ Stunden nach dem letzten Aufwachen sanft zur Ruhe und zum Schlafen. Zeichen von Müdigkeit können sein: Gähnen, Abwenden des Blicks beim Zwiegespräch, Stirnrunzeln, schnellere Atmung, Quengeln, Schreien.
5. Schlaf

## So können Sie Ihr Baby beruhigen und ihm beim Einschlafen helfen:

- Körperkontakt geben
- Baby körperlich begrenzen (Tragehilfen, Pucken)
- Ihr Kind durch sanfte Bewegungen beruhigen
- Für Reizreduktion und gemeinsame Ruheinseln am Tag sorgen (abgedunkeltes Zimmer, Singen, beruhigendes Summen, Zureden)
- Dem Baby einen Nuggi anbieten
- Kritische Schreistunden mit Hilfe von Tragehilfen oder Kinderwagen überbrücken

## Wichtiger als die Methode ist, dass Sie Ihr Baby an bestimmte Routinen und Rituale gewöhnen. Gehen Sie sanft und ohne Hektik vor.

- Die erste Wachzeit nach dem Nachtschlaf ist für das Einüben neuer Gewohnheiten am günstigsten. Es gibt gute Tage und weniger gute Tage. Beginnen Sie jeden Morgen neu.

## Achten Sie auf Ihre eigene Verfassung:

- Gönnen Sie sich Time-outs. Wechseln Sie sich wenn möglich mit Ihrem Partner bzw. Ihrer Partnerin ab.
- Nehmen Sie Unterstützung durch Familie, Freunde oder professionelle Angebote an.
- Wenn Sie sehr erschöpft oder angespannt sind, legen Sie Ihr Baby ab.
- Atmen Sie gut durch und verlassen Sie vielleicht kurz den Raum. Wenn Sie wieder ruhiger sind, können Sie auch Ihr Baby besser beruhigen.
- Schütteln Sie Ihr Baby nie und schaukeln Sie es nicht stark.
- Wenn alle Stricke reissen, erreichen Sie den Elternnotruf rund um die Uhr unter **0848 354 555**.

