



7 Fehler

Die Sie vermeiden müssen

**Wenn Ihr Baby endlich alleine
ein- und durchschlafen soll**

Inhalt

Einleitung.....	Seite 3
Das Baby einfach schreien lassen.....	Seite 4
Das Baby im Elternbett schlafen lassen.....	Seite 6
Das Baby zu spät ins Bett bringen.....	Seite 8
Zu früh von der Krippe ins große Bett.....	Seite 9
Ein ständig wechselnder Schlafplatz.....	Seite 10
Reizüberflutung.....	Seite 11
Schlafanzeichen ignorieren.....	Seite 13
Haftungsausschluss.....	Seite 14

Einleitung

Sein Baby zum Schlafen zu bringen, kann manchmal eine ziemlich große Herausforderung werden. Wenn es erst einmal dazu kommt, dass Sie mit Ihren Nerven am Ende sind und Ihr Baby ununterbrochen schreit, weil es einfach nicht schlafen kann oder will, dann haben Sie mit Sicherheit vorher bereits einige Fehler gemacht, die Ihnen vielleicht nicht einmal bewusst waren.

Aus diesem Grund ist es besonders wichtig, dass Sie von vorne herein gravierende Fehler vermeiden, um das Problem bereits im Keim zu ersticken.

In diesem Ratgeber werden Sie sieben weitverbreitete und gravierende Fehler erfahren, die Sie unbedingt vermeiden sollten, wenn Sie das Ziel haben, Ihrem Baby das alleinige Ein- und Durchschlafen beizubringen.

Sie werden überrascht sein, welche scheinbar unwichtigen Kleinigkeiten das Schlafverhalten Ihres Babys wirklich vollkommen aus dem Konzept bringen können.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Das Baby einfach schreien lassen



Die sogenannte Ferber-Methode, oder einfach gesagt „Das Baby schreien lassen und ignorieren, bis es aufhört“, wird oft als gängige Methode eingesetzt, um Babys das alleinige Einschlafen beizubringen.

Viele sind der Meinung, dass diese Methode vollkommen in Ordnung ist. Andere hingegen finden diese Methode sehr unvorteilhaft.

Ich gehöre auch zu der Gruppe, die das Ferbern als eine völlig unangebrachte Methode sehen.

In erster Linie ist es sehr schwierig, das weinen und schreien Ihres Babys zu ignorieren. Da geben Sie mir höchstwahrscheinlich recht, oder?

Jedoch müssen Sie verstehen, warum Ihr Baby schreit. Ein Schrei ist immer ein Ruf nach Mami oder Papi. Ihr Baby ist zu 100% von Ihnen abhängig. Wenn es also ein Problem hat, dann braucht es Hilfe, ganz egal, ob es sich lediglich um eine Kleinigkeit, oder etwas Ernsteres handelt. Es kann sich schließlich noch nicht selbst helfen.

Außerdem müssen Sie eine Sache bedenken. Wie würden Sie sich fühlen, wenn Sie nach Hilfe schreien und absolut Jeder Sie ignoriert?

Übrigens schließen viele Kritiker dieser Methode nicht aus, dass durch das Anwenden dieser Methode Babys Langzeitschäden davontragen können. Es könnten zum Beispiel Folgen wie Angstzustände im späteren Leben oder soziale Unsicherheiten dadurch entstehen.

Schreien ist für Ihr Baby purer Stress und die Angst die dabei auch entsteht muss von den Eltern abgebaut werden, indem Sie das Baby beruhigen.

Mein Rat an Sie wäre also, lassen Sie die Finger von dieser Methode! Wenn Ihr Baby schreit, braucht es Ihre Hilfe. Wenn Sie nun wissen, wie Sie optimal in der vorliegenden Situation reagieren, werden Sie das Schreien auch viel schneller beenden, als wenn Ihrem Baby irgendwann die Luft ausgeht, bis es sich ausgeschrien hat.

Das Baby im Elternbett schlafen lassen



Hin und wieder gemeinsam kuscheln im Elternbett ist überhaupt kein Problem. Jede Mutter liebt es einfach, Ihr Baby zu sich ins Bett zu holen, um mit ihm ein bisschen kuscheln und rumzualbern.

Jedoch sollten Sie nicht damit anfangen, Ihr Baby bei sich im Bett schlafen zu lassen. Ihr Baby wird sich nämlich sehr schnell an Ihre Nähe beim Schlafen gewöhnen. Hat es sich erst einmal daran gewöhnt, werden einige sehr lange und unruhige Nächte im eigenen Bettchen folgen, bis es sich an das alleinige Ein- und Durchschlafen gewöhnt hat.

Lassen Sie es nie so weit kommen.

Und wenn Ihr Baby nachts aufwachen und schreien sollte, nehmen Sie es nicht mit in Ihr Bett. Das ist einer der größten Fehler, den Sie in dieser Situation machen können.

Wenn Sie erst einmal damit angefangen haben, Ihr Baby nachts zu sich zu holen, wenn es schreit, wird es in Zukunft durch kaum etwas anderes mehr beruhigt werden können, wenn es Nachts aufwacht und Sie aus dem Halbschlaf reißt.

Und da es schließlich Ihr Ziel ist, dass Sie Ihr Baby abends ins Bett bringen und es dann alleine ein- und vor allem durchschlafen soll, dürfen Sie diesen

Fehler nicht machen.

Außerdem sollten Sie sich auch über das Verletzungsrisiko bewusst sein, das durchaus gegeben ist, wenn Sie und Ihr Baby gemeinsam in einem Bett schlafen.

Es könnte nachts aus dem Bett fallen, oder Sie könnten sich aus Versehen im Schlaf über Ihr Baby rollen und es verletzen. Ich weiß, die Vorstellung klingt schrecklich, aber solche Fälle sind schon vorgekommen.

Das Baby zu spät ins Bett bringen

„Moment mal, eigentlich ist das doch unlogisch, oder? Wenn ich mein Baby einfach richtig müde werden lasse und es erst ins Bett bringe, wenn ihm schon einige Male die Augenlider zugefallen sind, dann wird es doch vor lauter Müdigkeit in sekundenschnelle in den Tiefschlaf fallen.“

Nun ja, das habe ich auch früher gedacht. Die Wahrheit sieht aber anders aus. Ihr Baby braucht eine geregelte Schlafenszeit und zwar zu angemessener Uhrzeit!

Wenn Sie Ihr Baby länger wach lassen, als es eigentlich sollte, beginnt der kleine Körper damit, Stresshormone zu produzieren. Dabei werden Hormone wie zum Beispiel Adrenalin ausgeschüttet, die genau das Gegenteil von dem bewirken, was Sie eigentlich erzielen wollen.

Ihr Baby wird somit immer aufgekrazter und gestresster, was bedeutet, dass Sie eine lange Nacht vor sich haben werden.

Zu früh von der Krippe ins große Bett



Wenn Sie Ihr Kind zu früh in ein normales Bett zum schlafen legen, kann es durchaus sein, dass es einfach nicht zum Schlafen kommt.

Ein Kleinkind im Alter von ein bis zwei Jahren kann noch keine imaginäre Bettgrenze einschätzen. Wenn Sie sagen, dass es Schlafenszeit ist, Ihr Baby aber keine reale Grenze in seinem Bett hat, kann es wieder aufstehen und auf Entdeckungsreise gehen.

Außerdem müssen Sie bedenken, dass Ihr Kind in einem Alter von ein bis zwei Jahren motorisch noch nicht sehr weit entwickelt ist. Es könnte also sehr leicht aus dem Bett fallen, wenn es versuch, herunterzuklettern.

Mein Tipp für Sie wäre, warten Sie bis zum dritten Lebensjahr Ihres Kindes, bis Sie das Gitterbett in ein normales Kinderbett eintauschen. Im Alter von drei Jahren kann Ihr Kind wesentlich sicherer in einem Bett ohne Gitterstäbe schlafen und versteht bereits was es bedeutet, wenn Sie „Schlafenszeit“ sagen.

Ein ständig wechselnder Schlafplatz

Viele Eltern haben eine wirklich gute Beziehung zu Ihren Eltern und sind vielleicht aus beruflichen Gründen von deren Unterstützung abhängig.

Wenn beide Elternteile arbeiten müssen, oder vielleicht die Mutter, oder der Vater alleinerziehend ist, geben diese oft das Baby zu den Großeltern. Das ist auf der einen Seite schön, da das Baby so auch eine sehr gute Beziehung zu seinen Großeltern aufbaut.

Andererseits führt das allerdings auch dazu, dass sich das Baby an mehrere Umgebungen gleichzeitig gewöhnen muss, vor allem wenn es mal zu Hause, oder mal bei Oma und Opa schläft.

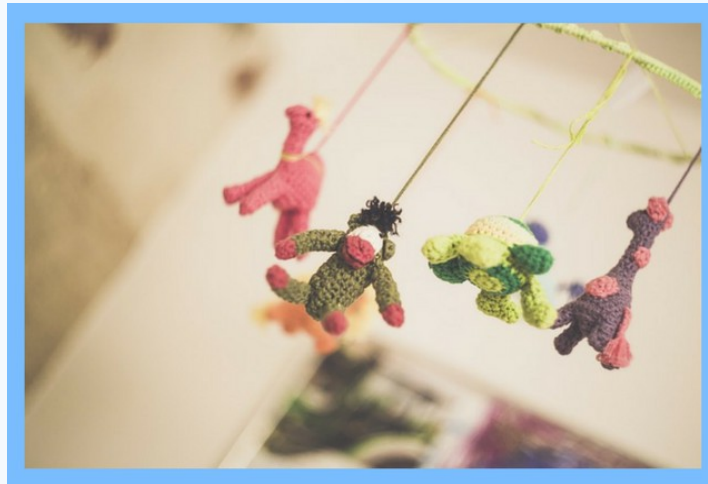
Sehen Sie, Ihr Baby ist noch nicht lange auf dieser Welt und muss viele Dinge erst einmal verstehen und sich auch an viele neue Dinge gewöhnen, wie auch das Schlafumfeld. Sie kennen es mit Sicherheit auch. Ungewohnte Dinge machen ihnen Sorge oder Angst und gewohnte Dinge stahlen Sicherheit aus.

So denkt Ihr Baby auch über seinen Schlafplatz. Machen Sie es ihm also nicht unnötig schwer. Wenn Sie natürlich nicht anders können, dann ist das vollkommen verständlich, aber wenn Sie einfach immer nach Lust und Laune den Schlafplatz ihres Babys ändern, kann sich das negativ auf das Schlafverhalten auswirken.

Das gilt übrigens auch für das eigene Haus. Lassen Sie Ihr Baby nicht mal hier und mal dort schlafen. Schaffen Sie einen festen Platz für das Tagesnickerchen und einen für den nächtlichen Schlaf.

Ihr Baby wird sich an die festen Plätze gewöhnen und diese in Zukunft auch mit Ruhe, Entspannung und Schlaf verbinden, was es Ihnen durchaus leichter machen wird, es zum Schlafen zu bringen.

Reizüberflutung



Im jungen Alter kann zum Beispiel ein Mobile über dem Bettchen Ihres Babys dazu führen, dass es nachts kein Auge zubekommt, oder nur sehr schwer einschläft.

Ich weiß, dass es eine furchtbar niedliche Idee ist, ein schönes, farbenfrohes Mobile mit vielen bunten und teilweise leuchtenden Figuren über dem Bett ihres Kindes aufzuhängen, aber Sie müssen sich einer Sache bewusst sein.

Das ist Ablenkung pur.

Ihr Baby wird eher damit beschäftigt sein, das Mobile wahrzunehmen, anstatt sich auf das Einschlafen zu konzentrieren.

Auch andere ablenkende Gegenstände im Zimmer Ihres Babys, oder farbenfrohe Lichter können Ihr Baby vom Schlafen abhalten.

Achten Sie am besten darauf, dass das Kinderzimmer Ihres Babys in den ersten Lebensmonaten so minimalistisch eingerichtet ist, wie es nur geht. Und wenn Sie denken, dass das Zimmer sonst so kalt, leer und angsteinflößend aussieht, kann ich Sie beruhigen. Ein Baby im Alter von zum Beispiel zwei bis sechs Monaten hat noch keine Angst vor der Dunkelheit, oder einem eher leeren Raum ohne Kuscheltiere.

All diese Dinge würden Ihr Baby nur von dem Einschlafen ablenken und das wollen Sie schließlich nicht.

Wenn Ihr Kind älter ist und vielleicht nicht gerne im Dunkeln schläft, dann besorgen Sie ein Nachtlicht. Achten Sie aber darauf, dass Sie kein blaues Licht kaufen. Blaues Licht verbindet unser Gehirn mit Tageslicht, was dazu führt, dass weniger Schlafhormone produziert werden. Ein rotes, oder gelbliches Licht wäre optimal geeignet.

Passen Sie auch unbedingt darauf auf, dass Ihr Baby nicht im Kleinkindalter abends vor dem Fernseher sitzt, bevor es ins Bett soll. Fernseher, Smartphones, Tablets und alle weiteren elektronischen „Unterhaltungsgeräte“ strahlen auch blaues Licht aus und die Folge kennen Sie nun.

Schlafanzeichen ignorieren



Wenn Ihr Baby Müde ist und sich die Augen reibt, oder mehrfach Gähnt, dass ist es Zeit fürs Bett, oder ein Nickerchen.

Es ist Ihre Pflicht als Mutter, auf die Bedürfnisse Ihres Babys zu achten. Warten Sie nicht noch 20, oder 30 Minuten, bis sie es endlich ins Bett bringen. Wenn Ihr Baby müde ist, tun Sie es es sofort. Natürlich geht das nicht, wenn Sie gerade zum Beispiel mit dem Auto unterwegs sind. Räumen Sie nicht erst noch zu ende auf, sondern machen Sie lieber eine Unterbrechung und kümmern Sie sich um Ihr Baby.

Ansonsten kann sich die selbe Reaktion wie bei Fehler Nummer drei einstellen, nämlich, dass Ihr Baby übermüdet und gestresst wird.

Das Ergebnis wäre dann ein unregelmäßiger Schlafrhythmus und eine unerholsame Nacht für Sie und Ihr Baby.

Ich hoffe sehr, dass Ihnen dieser Ratgeber helfen könnte und dass Sie in Zukunft nicht die Fehler machen, die Sie gerade erfahren haben. Ich kann Ihnen aus Erfahrung sagen, dass einige dieser Fehler wirklich unangenehme Folgen mit sich bringen können.

Ich wünsche Ihnen und Ihrem Baby alles Gute und viel Erfolg.

Haftungsausschluss

Dieser Ratgeber wurde mit dem besten Gewissen erstellt. Die vorgestellten Ratschläge und Methoden dienen ausschließlich dem Zweck der Informationsbeschaffung und erfolgen auf eigenes Risiko.