



## HILFEN ZUM SCHLAFEN:

Legen Sie ihr Kind immer wach (!) ins Bett.

Vorher braucht es ein immer wiederkehrendes Einschlaf-Ritual (Schmusen, Vorlesen, Singen, Beten usw.) mit deutlichem Schlusspunkt, der vom Kind nicht verändert wird.

Tragen Sie Ihr Kind ca. 15-30 Minuten vor dem Einschlafen nicht mehr herum.

Geben Sie Ihrem Kind keine Flasche, möglichst auch keinen Schnuller o.ä. ins Bett. Ein Schmusetier, -puppe oder -tuch sind aber mögliche Hilfen.

Gute Schlafzeiten zwischen dem 6. und etwa 18. Lebensmonat sind meist etwa von 20-7 Uhr, von 10-11.30 Uhr und von 14.30-16 Uhr. Vor dem Vormittagsschlaf sollte Ihr Kind etwa 3 Std. wach sein. Vor dem Nachtschlaf sollte die längste(!) Wachzeit liegen.

Wenn Ihr Kind gelernt hat, nachts etwas zu trinken zu bekommen, sollte zunächst die Trinkmenge innerhalb einer Woche nach einem klaren Plan reduziert werden.

Wenn Ihr Kind gelernt hat, im Bett zu schreien, muss es verlernen, dass es mit dem Schreien erreichen kann, was es will. - Das geht am Besten dadurch, dass Sie ihm nach einem genau festgelegten Plan regelmäßige Zuwendung geben. Dadurch verhindern Sie, dass es sich allein und verlassen vorkommt. Zeigen Sie ihm, dass "alles in Ordnung ist und Sie da sind". So dürfen Sie mit ihm reden, es streicheln und auch wieder hinlegen, wenn es sich hingestellt hat. Nehmen Sie Ihr Kind aber nicht auf den Arm! Bleiben Sie nicht länger als 1-2 Minuten im Zimmer. Wenn Ihr Kind sehr wütend reagiert, gehen Sie um so schneller wieder aus dem Zimmer.

Wie lange Sie warten sollten, bis Sie kurz zu Ihrem Kind gehen:

Tag	1. Warten	2. Warten	3. Warten	weiteres Warten
(Evtl. Tag 0	3 Min.	5 Min.	7 Min.	9 Min.)
1	5 Min.	7 Min.	9 Min.	11 Min.
2	7 Min.	9 Min.	11 Min.	11 Min.
3	9 Min.	11 Min.	11 Min.	11 Min.
ab Tag 4	11 Min.	11 Min.	11 Min.	11 Min.

Dieser Plan gilt tags, abends und in der Nacht, bis Ihr Kind einschläft.

Die ersten 2 oder 3 Nächte (höchstens 8) sind in der Regel nicht einfach. Aber nach wenigen Nächten lernt Ihr Kind, wie es allein einschläft, ohne verlassen zu sein.

Weitere Hinweise:

Manchmal ist es sinnvoll, dieses Programm zunächst nur beim Einschlafen und erst später beim nächtlichem Aufwachen durchzuführen.

Wenn Ihr Kind beim Mittagsschlaf nach 1 Stunde Protest immer noch wach ist, sollten Sie es aus dem Bett holen und versuchen, es bis zur nächsten vorgesehenen Schlafenszeit wach zu halten.

Wenn Ihr Kind nachts geschrien hat, sollte es trotzdem morgens zur normalen Zeit geweckt werden, damit sich sein Rhythmus nicht verschiebt.

Sehr selten sind Kinder beim Schreien so wütend, dass sie vor Wut würgen oder erbrechen. Dann sollten Sie Ihr Kind umziehen ohne das Erbrechen zu kommentieren und mit dem Plan weitermachen (sonst könnte Ihr Kind lernen, das Erbrechen als Druckmittel einzusetzen).

Falls Sie Fragen oder Probleme haben, sprechen Sie bitte darüber mit uns.