

DIE TOP 15 FEHLER, die den Schlaf Ihres Babys ruinieren



baby-schlafen-ratgeber.de

Vorwort

Hat Ihr Baby Probleme mit dem Ein- oder Durchschlafen?

Dann lesen Sie diesen Ratgeber und schauen Sie, ob Ihnen die 15 Fehler bekannt vorkommen. Viele Eltern machen gerade am Anfang einen oder mehrere der folgenden Fehler und ruinieren damit nicht nur den Schlaf des Babys, sondern auch den eigenen.

Aber keine Sorge: Sie sind keine schlechten Eltern, wenn Sie diese Fehler machen. Fehler gehören nun einmal dazu. Auch wenn man bei seinem Liebling von Anfang an am liebsten alles richtig machen möchte, lernt man am meisten durch Fehler.

Ich habe durch die Erfahrung mit meinen beiden eigenen Kindern, aber auch durch das Lesen vieler Foren eine Auswahl die wichtigsten Fehler zusammengestellt. Diese möchte ich Ihnen mit diesem Ratgeber kostenlos zur Verfügung stellen. Schließlich ist auch mir viel daran gelegen, dass Sie und Ihr Baby bald wieder besser schlafen.

Also legen wir los!

Hinweis:

Alle Inhalte dieses Ratgebers dienen nur zu Informationszwecken und sollten nicht als spezifische Diagnose oder Behandlungsplan für eine individuelle Situation betrachtet werden. Die Verwendung dieses Ratgebers und der darin enthaltenen Informationen ersetzen keine Arzt-Patient-Beziehung. Suchen Sie immer den direkten Rat Ihres (Kinder-)Arztes, wenn Sie der Meinung sind, dass Probleme mit Ihrer Gesundheit oder der Ihres Kindes bestehen könnten.

Inhaltsverzeichnis

1. Sie erkennen die Zeichen der Müdigkeit nicht und legen das Baby zu spät hin	4
2. Sie unterschätzen die Magie einer Zubettgeh-Routine	4
3. Sie lassen die Zubettgeh-Routine aus oder führen Sie unter Stress durch	5
4. Sie gewöhnen das Baby nicht an andere Bezugspersonen	6
5. Sie rennen bei jedem kleinen Geräusch oder Bewegung an das Babybett	6
6. Sie versuchen Ihr Baby zwanghaft an einen Schlaf-Zeitplan zu gewöhnen, während sich Ihr Haushalt komplett entgegengesetzt verhält	6
7. Sie ermöglichen dem Baby durch Unstrukturiertheit zu viel Schlaf am Tag	7
8. Sie fordern das Baby nicht ausreichend, wenn es wach ist	7
9. Sie bringen Ihrem Baby nicht bei, von alleine wieder in den Schlaf zu finden	7
10. Sie führen keine beständige Mahlzeit-Routine durch	8
11. Sie bringen Ihr Baby spät ins Bett in der Hoffnung, dass es morgens länger schläft	8
12. Sie informieren sich nicht über den Schlafbedarf, den Ihr Baby braucht	9
13. Sie geben auf, bevor das Baby sich eine Routine angewöhnt hat	9
14. Sie wechseln zu früh vom Babybettchen in ein Kinderbett	9
15. Sie folgen blind den Ratschlägen anderer, anstatt Ihrer EIGENEN Intuition zu vertrauen	10

1

Sie erkennen die Zeichen der Müdigkeit nicht und legen das Baby zu spät hin

Wenn Ihr Baby schreit und Sie die Vermutung haben, dass es das aus Müdigkeit tut, dann ist es schon zu spät. Bitte beobachten Sie Ihr Baby ganz genau und reagieren Sie sofort, wenn es Anzeichen der Müdigkeit zeigt. Ihr Baby wird es Ihnen danken.

Die beliebtesten Gesten, mit denen Ihr Baby Ihnen seine Müdigkeit zeigen möchte:

- Reiben der Augen
- Ins Leere starren
- Gähnen
- Abwesenheit

2

Sie unterschätzen die Magie einer Zubettgeh-Routine

Wenn Sie mir die Pistole auf die Brust halten würden und mich nach DEM einen ultimativen Tipp für guten Schlaf Ihres Babys fragen würden, wäre es dieser:

FÜHREN SIE EINE ZUBETTGEH-ROUTINE EIN (und weichen Sie davon nur im Notfall ab)

Erinnern Sie sich zurück an Ihre Kindheit!

Bei mir wurde das Zubettgehen früher immer mit einem warmen Bad, einer Gutenachtgeschichte und einem Nachtlcht eingeläutet. So wusste ich schon beim Baden, dass es in Kürze Zeit für das Bettchen ist.

Heute ist das schwieriger. Der Alltag ist stressiger geworden. Familiengewohnheiten haben sich geändert. Auch Mütter gehen heute wieder viel früher zurück in den Job. Für eine ausgedehnte Routine bleibt dann am Abend oft keine Zeit mehr.

Und genau das ist ein Fehler. Vor allem Babys haben es gerne, wenn Sie Routinen und Beständigkeit spüren ([Gaylor 2005](#)). Sie passen dadurch Ihren Rhythmus den Routinen an und werden viel schneller müde und schlafen ein. Ebenso schlafen Sie dann auch länger am Stück und das bedeutet auch mehr Schlaf für Sie als Eltern.

Also tun Sie sich und dem Baby einen Gefallen und entwickeln Sie eine Zubettgeh-Routine, an der Sie täglich festhalten.

Wie Sie diese gestalten und in welcher Reihenfolge, bleibt Ihnen überlassen. Die einzelnen Bestandteile sollten lediglich die Müdigkeit des Babys fördern. Also keine laute Musik, grelles Licht oder aufwühlende Gutenachtgeschichten. Gehen Sie das Ganze entspannt an!

Unsere Routine sah übrigens so aus:

1. Dimmen des Lichts
2. Windelwechseln (ggf. Nachtwindeln)
3. Anziehen des Schlafanzugs und Schlafsacks
4. Zähne putzen
5. Gemeinsames Lesen oder Ansehen eines Bilderbuchs
6. Ausschalten des Lichtes
7. Nur wenn nötig: Einschalten des Nachtlichtes (Bitte mit automatischer Abschaltfunktion)
8. Schaukeln des Babys auf dem Arm mit Summen eines Liedes
9. Ablegen ins Bettchen
10. Langsam das Zimmer verlassen

3

Sie lassen die Zubettgeh-Routine aus oder führen Sie unter Stress durch

Sicher kennen Sie das. Es ist tagsüber mal wieder später geworden und die Bettgehzeit wurde nicht eingehalten. Der Babysitter ist schon da, den Sie wollten ja mit Ihrem Partner noch ausgehen. Für die gewöhnliche Routine ist also keine Zeit mehr.

Die Nerven bei Baby und Eltern liegen blank und an ein schnelles Einschlafen ist nicht zu denken.

Auch wenn es schwer ist: Versuchen Sie dennoch an Ihrer Zubettgeh-Routine festzuhalten. Wenn Sie sich selbst nicht darauf einlassen können (weil Sie unter Stress stehen) fragen Sie Ihren Partner oder Großeltern, ob Sie die Routine durchführen können.

Wird Ihr Baby frühzeitig daran gewöhnt, auch von anderen Personen ins Bett gebracht zu werden, verschafft Ihnen das genau in solchen Situationen einen entscheidenden Vorteil (siehe auch Fehler 4.).

Wenn Sie Ihr Baby mitnehmen und es in einem tragbaren Bett oder Kinderwagen schlafen soll, trainieren Sie das mit Ihrem Baby im Vorfeld und führen Sie auch dort die Routine durch. So findet das Baby Halt.

Wenn Ihr Baby häufig außer Haus schläft (z.B. Tagesmutter, KiTa, Großeltern, etc.) stellen Sie sicher, dass auch dort die Routine eingehalten wird.

4

Sie gewöhnen das Baby nicht an andere Bezugspersonen

Wie bereits angesprochen, ist es vor allem für Sie als Mutter oder Vater extrem wichtig, dass sich Ihr Liebling auch von jemand anders (Partner, Großeltern, Paten, ...) zu Bett bringen lässt.

Gerade wenn Sie mit den Nerven am Ende oder gestresst sind bzw. einfach mal wieder ausgehen wollen, ist es von großem Vorteil, wenn sich jemand anders um das Baby kümmern kann und es sich darauf einlässt.

Gewöhnen Sie Ihr Baby also rechtzeitig daran.

5

Sie rennen bei jedem kleinen Geräusch oder Bewegung an das Babybett

Genau wie Erwachsene machen Babys Geräusche und Bewegungen während sie schlafen. Schnarchen, wimmern, husten, drehen, mit den Armen rudern sind nur einige dieser Geräusche oder Bewegungen. Sie sind ein Zeichen dafür, dass das Baby träumt oder zwischen verschiedenen Schlafphasen wechselt.

Wenn Sie dann voreilig ans Babybett laufen und Ihr Baby herausnehmen, kann es gut sein, dass Sie es unnötig aufwecken. ([Burham, 2005](#))

Bleiben Sie entspannt und gehen Sie nur zu Ihrem Baby, wenn Sie sicher sind, dass es wach ist und ein Bedürfnis hat (was es in der Regel durch Schreien äußert). Sie werden sehr schnell lernen, wann das Baby Sie braucht. Mit zunehmendem Alter (ca. ab dem sechsten Monat) wird Ihr Baby lernen, alleine in den Schlaf zu finden. Und das wollen Sie ja schließlich fördern.

6

Sie versuchen Ihr Baby zwanghaft an einen Schlaf-Zeitplan zu gewöhnen, während sich Ihr Haushalt komplett entgegengesetzt verhält

Wenn Sie Ihr Baby zu Bett bringen, danach aber regelmäßig Lärm oder gar Partys veranstalten, wird das nicht funktionieren. Ist das Baby einmal eingeschlafen, dann halten Sie bitte Lautstärke vom Babyzimmer fern. Das heißt nicht, dass es danach im ganzen Haus mucksmäuschenstill sein muss, aber in unmittelbarer Nähe des Schlafplatzes Ihres Babys sollte jeder Rücksicht nehmen.

Wenn dies schwierig ist, versuchen Sie das Baby zeitweise mit weißem Rauschen zu beschallen. Es gibt hier gute Hilfsmittel (wie z.B. den [myHummy](#)). Diese schalten sich nach einiger Zeit automatisch ab und lenken Ihr Baby von den Umgebungsgeräuschen ab.

7

Sie ermöglichen dem Baby durch Unstrukturiertheit zu viel Schlaf am Tag

Ein Baby, welches über den Tag verteilt viel schläft, wird es abends schwerer haben einzuschlafen. Aber hier ist Vorsicht geboten. Informieren Sie sich genau über den [Schlafbedarf](#) im jeweiligen Lebensalter, bevor Sie aktiv in das Schlafmuster eingreifen und das Baby tagsüber wecken.

Wenn Sie über den Schlafbedarf Bescheid wissen und den Eindruck haben, dass Ihr Baby zur falschen Zeit zu lange schläft und dadurch am Abend schwer zur Ruhe findet, dann können Sie es tagsüber wecken und dem Baby einen anderen Rhythmus angewöhnen. ([Nakagawa, 2016](#))

8

Sie fordern das Baby nicht ausreichend, wenn es wach ist

Wenn Ihr Baby nicht schläft, will es gefordert werden. Sowohl körperlich als auch geistig.

Ja, auch Babys können sich langweilen, wenn sie den ganzen Tag herumsitzen und nichts tun. Deshalb sollten Sie sicherstellen, dass Sie für Ihr Baby da sind und mit ihm reden, singen, tanzen, Spazieren gehen, Bücher lesen oder ihm einfach neue Dinge zeigen.

Das Baby wird es Ihnen nicht nur durch besseres Einschlafen am Abend danken.

9

Sie bringen Ihrem Baby nicht bei, von alleine wieder in den Schlaf zu finden

Von Geburt an weiß Ihr Baby nicht, wie es alleine wieder in den Schlaf findet. Gerade deshalb müssen Sie ja in den ersten Lebensmonaten nachts so oft aufstehen, um es durch Schunkeln, Streicheln, Singen etc. zu beruhigen.

Das Baby wird sich daran gewöhnen und es lieben lernen. Sie sollen damit auch auf keinen Fall aufhören. Stellen Sie lediglich sicher, dass Ihr Baby behutsam lernt, dass es auch alleine wieder in den Schlaf finden kann.

Wenn Ihr Baby die Neugeborenenphase verlassen hat, beginnen Sie langsam damit, Routinen einzuführen und dem Baby die volle Aufmerksamkeit zu geben, wenn es Schlafenszeit ist.

Legen Sie es dann aber rechtzeitig ab, damit es die Möglichkeit hat, alleine einzuschlafen. Babys, die auf dem Arm der Mutter oder des Vaters einschlafen und dann plötzlich in der Nacht im Bett aufwachen, sind verwirrt und orientierungslos. Dies fördert das Alleine-Einschlafen nicht unbedingt.

Einen Rat möchte ich Ihnen an der Stelle noch geben: Bitte lassen Sie Ihr Baby nachts auf keinen Fall schreien. Wenn es Ihre Nähe benötigt, dann lassen Sie das Baby spüren, dass Sie da sind.

Es gibt viele anderslautende Methoden, die zwar erfolgreich sein können, aber sowohl für Baby, als auch Eltern eine große psychische Belastung darstellen. Wenn Sie die Hinweise aus Punkt 4. befolgen, können Sie sich in Extremsituationen mit jemand anderen abwechseln.

10

Sie führen keine beständige Mahlzeit-Routine durch

Das ausreichende Einnehmen von Mahlzeiten hat einen enormen Einfluss auf die Schlafgewohnheiten Ihres Babys. Ich habe das besonders bei meinen beiden Kindern gemerkt.

Dies bedeutet nicht, dass Sie Ihr Kind vor dem Schlafengehen vollstopfen sollen (das ist sogar eher hinderlich). Stellen Sie eher sicher, dass das Baby über den Tag ausreichend und regelmäßig isst und trinkt.

Wenn es funktioniert, können Sie das Baby nachts auch zum Stillen wecken.

Beständigkeit ist also nicht nur bei den Schlafenszeiten, sondern auch bei den Essenszeiten ein wichtiges Kriterium für guten Schlaf. ([Rinne, 1990](#))

11

Sie bringen Ihr Baby spät ins Bett in der Hoffnung, dass es morgens länger schläft

Leider ticken Babys nicht so. Das funktioniert erst im Teenager-Alter, aber dann haben Sie mit den Schlafgewohnheiten Ihres Kindes sowieso abgeschlossen 😊.

Wenn Sie Ihr Baby, entgegen der sonstigen Zubettgeh-Zeit, später Schlafen legen, wird es höchstwahrscheinlich am Morgen zur üblichen Zeit aufwachen.

Die Folgen können Sie sich denken: Schlechte Laune wegen fehlendem Schlaf.

Gehen Sie auch hier auf die Bedürfnisse Ihres Kindes und nicht auf Ihre eigenen ein. Wenn Sie selbst ein Langschläfer sind, dann wechseln Sie sich mit Ihrem Partner beim Frühaufstehen ab. Vor allem am Wochenende.

12

Sie informieren sich nicht über den Schlafbedarf, den Ihr Baby braucht

Der Schlafbedarf ändert sich bei Babys in den ersten Monaten häufig. Machen Sie sich mit der Entwicklung vertraut.

Leichte Abweichungen zur Norm sind immer normal.

Wenn Sie aber den Eindruck, dass Ihr Baby extrem (nach oben oder unten) von den Schlafzeiten gleichaltriger Babys abweicht, sollten Sie Ihren Kinderarzt dazu kontaktieren.

13

Sie geben auf, bevor das Baby sich eine Routine angewöhnt hat

Haben Sie schon einmal davon gehört, dass viele Menschen aufgeben, kurz bevor der große Durchbruch stattgefunden hätte?

Das lässt sich auch auf das Einführen von Schlafgewohnheiten bei Ihrem Baby adaptieren.

Natürlich können Sie das Baby nicht von heute auf morgen dazu bringen, alleine ein- oder durchzuschlafen. Geben Sie dem Baby Zeit es zu lernen und zeigen Sie selbst auch Durchhaltevermögen. Sie werden es sich hinterher danken.

14

Sie wechseln zu früh vom Babybettchen in ein Kinderbett

Das Baby endlich in ein größeres Bett oder sogar eigenes Zimmer umzuziehen, ist ein Meilenstein in der Entwicklung Ihres Babys.

Führen Sie dies aber erst dann durch, wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Kind dazu bereit ist. Wenn es von alleine aus dem Babybett krabbelt oder einfach zu groß dafür ist, sollten Sie aktiv werden.

Hetzen Sie Ihr Baby nicht, sondern genießen Sie seine Entwicklung.

Führen Sie ein neues Bett auch nicht abrupt ein, sondern gewöhnen Sie das Kind daran, in dem Sie es schon tagsüber darin spielen oder schlafen lassen.

15

Sie folgen blind den Ratschlägen anderer, anstatt Ihrer **EIGENEN** Intuition zu vertrauen

Die meisten Eltern wissen instinktiv, was für Ihr Baby richtig ist und welche Bedürfnisse es hat. Dennoch scheinen Sie dies zu vergessen, wenn Sie mit anderen Eltern sprechen.

„Hey mein Baby schläft schon durch, Deins noch nicht? Ich habe es mit Schema XY gemacht. Versuche das doch mal!“

Wenn Sie hier den Eindruck haben, dass das Schema XY nicht gut für Ihr Kind ist, dann lassen Sie es bitte sein.

Hören Sie lieber auf Ihr Bauchgefühl oder lesen Sie in seriösen Quellen. Lassen Sie sich niemals von anderen Eltern beeinflussen oder unter Druck setzen. Natürlich können Sie Andere um Rat fragen, Ihre eigenen Instinkte sollte aber Ihr wichtigster Ratgeber sein.

Nachwort:

Jedes Kind ist individuell. Begleiten Sie es auf seinem Weg. Nehmen Sie sich die genannten Tipps zu Herzen. Ich würde mich freuen, wenn Ihnen einer oder mehrere zu besseren Schlafgewohnheiten verhilft. Wenn Sie weitere Fragen haben, schauen Sie unter www.baby-schlafen-ratgeber.de vorbei oder kontaktieren Sie mich unter: info@baby-schlafen-ratgeber.de