



## Nachts abstillen mit Kopf, Herz und Hand

### Voranmerkungen:

- Folgende Tipps sind für alle geeignet, die ihrem Kind das Durchschlafen beibringen wollen und denen klassische Trainings (Ferber-Methode, Jedes Kind kann Schlafen lernen) zu Wider sind.
- Abstillen (nachts) lohnt sich insbesondere ab dem 5./6. Monat (Babys können 12 Std ohne Nahrung auskommen, Babys sind in dem Alter noch leichter zu beruhigen als ältere)
- Nachts keine Milch = Wichtigster Schritt zum Durchschlafen und um tagsüber einen guten Appetit zu fördern! Baby die nicht gerne Brei essen, sind oft von der Nacht noch satt.
- Es sind 2-4 anstrengende Nächte, aber so schlimm wie die 1. Nacht werden alle anderen nicht mehr (das Kind wird nicht schreiend allein gelassen!)
- Ab der 4. Nacht ist schon ein Durchschlafen möglich, ab der 6. sehr wahrscheinlich
- Man muss es wirklich, wirklich wollen und auf keinen Fall noch jeglichen Zweifel haben, denn das spürt das Kind!
- Die Anstrengungen lohnen sich total und man fragt sich danach: warum habe ich das nicht schon viel früher gemacht??!!



### Voraussetzungen:

- Fester Wille
- Gute Laune & nicht krank sein
- Baby möglichst gesund und nicht gerade im absoluten Wachstumsschub
- Ausreichend Erholung / Schlaf vorher
- 4 Tage aussuchen, an denen man keine Termine hat
- Genügend Essen & Entlastung tagsüber im Haus haben oder sich bei den Eltern einquartieren ;)
- Das Abstillen muss nicht zu Hause erfolgen; man braucht auf jeden Fall einen Ort, an dem sich keine Nachbarn beschweren (nur in der 1. Nacht wird es evtl. lauter, kommt auf Alter und Charakter des Babys an, Geschwisterkinder für 1. Nacht ausquartieren)
- Das Kind sollte sein eigenes Zimmer haben (somit wacht es später nicht durch Geräusche der Eltern auf) (man kann aber auch danach, das Kind wieder ins Schlafzimmer holen, oder Geschwisterkinder zusammen schlafen lassen. Nur für einige Tage wäre es gut, wenn niemand anderes mit im Zimmer schläft, bzw. ihr aus dem Schlafzimmer auszieht.
- Ein fester Rhythmus bzgl. Mahlzeiten & Schlafenszeiten erleichtert das Abstillen ungemein (10 Monate alte Babys brauchen ca 14,5 Std Schlaf → Tagesablauf danach ausrichten).

## **Basis schaffen:**

- Sich einen Tagesablauf überlegen (wann soll das Kind essen / schlafen), der gut in den eigenen Alltag passt
  - z.B. 7:00 Uhr aufstehen
  - 8:00 Uhr Frühstück
  - 9:00 Uhr Spaziergang (dabei 20 oder 45 Min Schläfchen)
  - 11:45 Uhr Mittagessen
  - 12:30 – 14:30 Uhr Mittagsschlaf
  - 15:15 Uhr Nachmittagssnack
  - 16:00 Uhr Spaziergang / draußen sein (falls gegen 17 Uhr einschlafen, dann nicht länger als 5 Min Powernap)
  - 18:00 Uhr Abendessen
  - 19:00 Uhr Gute Nacht
- Der grobe Tagesablauf kann in der Form gern schon so früh wie möglich vor dem Tag X (Abstillen) eingeführt werden, er muss auf jeden Fall an den 4 Tagen des Abstillens möglichst exakt eingehalten werden und +/- 15 Minuten in den 7 Tagen drauf. Danach gern weiter beibehalten, so gut es geht. (Ich bin selber gerne sehr spontan und flexibel und tat mich zunächst schwer mit so einem Schema, aber man sieht, wie gut es dem Kind tut (isst besser, schläft besser etc) und man selber lernt schnell seine Termine dem Schema anzupassen.)
- Baby wecken ist kein Problem! Besser es wacht bei Mama / Papa auf als alleine! (Prinzip: alleine einschlafen aber mit Eltern aufwachen ☺ ) Möglichst viel Freude & Spaß beim Schlafen gehen & Aufwachen dem Kind entgegenbringen -> freut sich dann umso mehr auf den neuen Tag
- Verwendet das Baby einen Schnuller als Einschlafhilfe, ist das auch kein Problem: Schnuller wegwerfen! Das Kind hat ihn nach der 1. Nacht vergessen, genauso, wie es die Brust nach der 1. Nacht vergessen hat! (Es kann weiterhin am Tage gestillt werden, nur nicht mehr nachts und nicht im Bett).
- Das Kinderzimmer sollte möglichst komplett dunkel sein! Falls das Bett nicht schnell & einfach erreichbar ist, dann nur eine minimale Lichtquelle am Ende des Zimmers (z.B. das Licht vom Steckdosenschalter o.ä.). Im Sommer drauf achten, dass die Fenster gut abgedunkelt sind und es nicht ab 5 Uhr hell wird im Zimmer.

## **Es geht los:**

- Egal wie alt das Baby ist: es hilft mit dem Kind über das Abstillen mehrfach zu sprechen! Zum Beispiel: „Die Milchbar ist jetzt leider alle, es gibt erst morgen früh wieder was. Wir schaffen das aber! Ich helfe dir wieder einzuschlafen!“ o.ä.
- Das Kind am Tage viel essen lassen (Quatsch machen dabei, so dass es gerne noch mehr isst als sonst, Mahlzeiten sollten aber nicht länger als 30 Minuten gehen) Zum Nachtisch mittags & abends gern Pflaume oder Birne (gut für die Verdauung) und keine Rohkost am Abend (schwer verdaulich)
- Das Kind darf vor dem Schlafen gehen gerne noch einen „Gute-Nacht-Trunk“ bekommen (entweder noch stillen oder aus der Flasche, aber nicht im Bett! Unser

Sohn ist deutlich besser drauf, wenn er die Flasche bereits am Ende des Abendessens bekommt und nicht unmittelbar vor dem Schlafen gehen. → jedes Kind ist anders, herausfinden, was am besten funktioniert)

- Beim Fertigmachen für's Schlafengehen gern Quatsch machen; das Kind soll die Abendroutine freudig erleben, nicht übermüdet und quengelnd
- Kleine Gute-Nacht-Geschichte (2 Minuten reichen meist, manche Kinder wollen das evtl bald auch gar nicht mehr, sondern nur noch in ihr Bett. Dann zu einer anderen Tageszeit Bücher lesen.)
- Möglichst herzhaftes Lachen auf dem Weg zum und ins Bett (das Ins-Bett-gehen soll ein freudiges Ereignis sein und die positive Stimmung hilft beim Einschlafen)
- Schlaflied auf dem Arm und / oder im Bett und das möglichst freudig-sanft, dabei das Kind bequem ins Bett legen (beste Position ist die Bauchlage, Arme nach oben.)
- Protestiert das Kind jetzt schon dann geht's direkt los mit der Beruhigungs-Massage:
  - Für die ersten Nächte kann es ratsam sein, das Kind nicht in seinem Gitterbett schlafen zu lassen, sondern auf einer Matratze (am besten Federkernmatratze → schön federnd;) auf dem Boden. Ansonsten könnte sich der eigene Rücken durchaus beschweren, falls das Kind bereits unten im Gitterbett schläft.)
  - Beruhigungsmassage: Mit der einen Hand rhythmisch und schwungvoll den Popo anstupsen, dabei zählen 1 – 2 – 3 und auf 4 auch mit der anderen Hand noch den oberen Rücken leicht drücken, so lange machen bis das Kind ruhig wird. Dabei darf auch gesungen werden und mit den Knien auf der Matratze mitwippen und alles was sonst noch das Kind beruhigt nur nicht stillen ;)
  - Je fröhlicher und sicher man dabei ist, desto schneller beruhigt sich das Kind
  - Je wütender, ängstlicher („mache ich hier das richtige?“) desto schwerer lässt es sich beruhigen
  - Sobald das Kind ruhig wird, gibt es einen abschließenden leichten Druck (beide Hände weit geöffnet und möglichst viel damit den kleinen Babykörper abdecken)
  - Zum Abschluss wird das ruhige Kind mit sanften Worten verabschiedet: Möglichst authentisch und möglichst stets die gleichen Worte: z.B. „Alles ist gut! Kannst schön Schlafen! Bis morgen!“ Diese Sätze sollte man auf dem ganzen Weg vom Bett zur Tür und auch noch vor der Tür ein paar Mal sagen.
  - Fängt das Kind wieder zu weinen an, so geht das Ganze von vorne los: Massage, leichter Druck, Worte
  - Es ist extrem wichtig, dass das Kind lernt alleine einzuschlafen, denn nur so wird es das auch in der Nacht schaffen (jeder Mensch wacht mehrfach in der Nacht auf, aber nur wer gelernt hat, alleine einzuschlafen, schläft „durch“.
  - Viele Eltern neigen dazu, bei ihrem Kind zu bleiben, bis es tief schläft. Das ist für die 1. Nacht ohne Milch auch ok, sollte aber spätestens in der 2. Nacht nicht mehr der Standard sein. Sobald das Kind wieder weint, zieht man das Programm wieder durch, verschwindet aber immer rechtzeitig mit den beruhigenden Worten aus dem Zimmer und horcht vor der Tür.
  - Ab der 3. Nacht möglichst oft probieren von der Tür aus zu beruhigen (mit Beruhigungssätzen und/oder ssssst)
- Wenn das Kind zum 1. Mal nach dem Einschlafen wach wird, ist der Protest wahrscheinlich extrem groß, wenn es nicht das bekommt, was es gewohnt ist.
  - Ruhe bewahren!

- Das Kind möglichst auf der Matratze (zur Not kurz auf dem Arm) beruhigen.
- Beruhigungsmassage bis es ruhig wird
- Leichter Druck
- Beruhigungssätze und vom Kind weggehen
- Fängt das Kind wieder an zu weinen, dann die Schritte wiederholen
- Es kann in den ersten Nächsten gern eine bekannte Musik im Flur laufen (z.B. CD vom Autofahren, Mozart soll super sein o.ä.)
- Das wichtigste ist weiterhin: keine Zweifel aufkommen lassen! Sich ganz sicher sein, das richtige zu tun! Gute Laune & Ruhe ausstrahlen, seinem Instinkt vertrauen! Sobald das Kind ruhiger wird, dann aber wieder mit den anderen Methoden beruhigen. Nicht beim Körperkontakt hängen bleiben, auch wenn das manchmal verlockend ist. ;)
- Sobald das Kind wieder wach wird, sollte man möglichst sofort da sein und es beruhigen. Deshalb in den ersten Nächten am besten direkt vor der Tür auf einer Matratze schlafen, um sofort beim Kind sein zu können!
- In den ersten beiden Nächten sollte man möglichst unmittelbar auf die Rufe des Kindes mit Massage etc reagieren und in den Folgenächten schaffen es evtl. dann schon mehrmals die Beruhigungssätze allein das Kind zu beruhigen.
- Der Zeitraum 4-6 Uhr ist meist ein kritischer, indem viele Babys noch eine ganze Weile nachts wach werden können und nicht direkt wieder einschlafen (evt. In den ersten Tagen 1-1,5 Std wach). Hier gilt es weiter das Kind zu beruhigen, möglichst vor der Tür und dem Kind zu vermitteln, dass es weiterhin Nacht ist und alle Leute schlafen. Die Beruhigungssätze dürfen dann auch etwas bestimmter gesagt werden, am Ende aber immer noch 2 x sanft oder „ssssh“
- Es ist hilfreich, in den ersten 11 Tagen möglichst viel vom Tagesablauf und Nachtschlaf schriftlich festzuhalten, um die Entwicklung besser verfolgen zu können
- Morgens sollte das Kind erst aus dem Bett geholt werden, wenn es ruhig ist (und nicht wenn es gerade meckernd/weinend aufwacht). Gern auch verknüpft mit einem Weckton und dann direkt viel gute Laune und Licht! Das Kind soll sich bereits abends sicher sein, dass es morgens freudig wieder geweckt wird. Genauso sollte es den Wecker mit aufstehen verknüpfen und nicht das Schreien nach dem Motto: „Ich schreie, also holen mich meine Eltern hier raus.“)

### **Schlussbemerkungen:**

- Die Nächte werden spätestens aber der 2./3. Woche deutlich besser!
- Hilfreich ist auch ein Babyphone mit Gegensprechanlage oder Türen auflassen, so dass man später direkt vom eigenen Bett beruhigen kann und nicht mehr aufstehen muss.
- Auch die App „SoundSleeper“ kann hilfreich sein, die man in besonders unruhigen Nächten nutzen kann (macht ssssst Geräusche und hört sogar mit → springt an, sobald das Baby weint)
- Ein Kuschtier oder Schnuffeltuch können ein treuer Schlafbegleiter werden
- Das Gitterbett sollte im oberen Bereich gut ausgepolstert sein (z.B. Nestchenschlange), da viele Babys aufwachen, weil sie nach oben/zur Seite robben und ihren Kopf am Bett stoßen.

- Kinder, die zu müde sind, finden häufig auch nicht in den Schlaf, da ihr Körper dann bereits zu viele Stresshormone ausschüttet. Deshalb ruhig das Kind schlafen legen, wenn es sich noch nicht ständig die Augen reibt.
- Ein abendliches Bad kann auch das Schlafen fördern, ebenso wie Füße mit Lavendelöl einreiben.
- Generell kann ich nur noch betonen: Schlaf ist soo wichtig, für die Mama aber auch für das Baby (Entwicklung- & Gesundheitsfördernd!!).
- Auch wenn man vorher kein „Rhythmusfreund“ war, sondern eher die Flexibilität favorisiert hat, so stellt man relativ schnell fest, dass der feste Rhythmus wahnsinnig viele Vorteile bringt und eine unglaublich tolle Planbarkeit mit sich bringt. Spaziergang, Einkäufe, Fahrt zum Arzttermin o.ä. lassen sich gut mit dem 1. Schläfchen verbinden. Über die Mittagszeit hat man 1,5 / 2 Std für sich zum Erholen, Lesen, Telefonieren, Schlafen o.ä. Nachmittags gegen 16:30 haben die meisten Babys noch mal einen müden Punkt; auch hier kann man wieder an die frische Luft oder auf dem Sofa kuscheln & Bücher lesen oder Kind im Tragegurt haben etc. Schwierig sind um diese Uhrzeiten längere Fahrten, bei denen das Kind zu lange schlafen könnte. Diese möglichst vermeiden oder alles tun, um das Kind nicht länger als 5 Minuten schlafen zu lassen.

**VIEL ERFOLG!!**

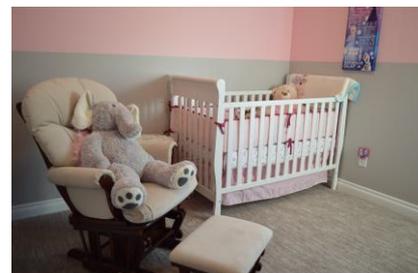
---

Wer gerne noch mehr Details haben möchte, um sich sicher zu fühlen, der sollte das folgende Buch lesen:

Das Durschlabuch – Die sanfte Schlafkur für dein Baby von Anna Wahlgren (18,95 €)

(Ps: In dem Buch wird geraten, das Baby wirklich nur im Bett zu beruhigen. Wem das zu extrem ist, dem sei gesagt: Ein Abstillen & Durchschlafen funktioniert auch mit Baby hochnehmen und mehr Körperkontakt! Die Tipps sind aber trotzdem super und gut anwendbar. Der Erfolg setzt dann evtl. nur nicht direkt nach wenigen Tagen sondern eher nach ca 2-3 Wochen)

Und zur Not: es gibt professionelle Schlafcoaches, die wirklich sehr hilfreich sein sollen! Z.B. Miriam Ende (Kosten 599-899€), deren Tipps sind aber wahrscheinlich sehr ähnlich: fester Rhythmus & alleine Einschlafen lernen ;)



[www.kinder-von-Herzen-verstehen.de](http://www.kinder-von-Herzen-verstehen.de)