



## Verhaltens-Programm für Eltern schlafstörender Säuglinge

### Liebe Eltern,

Sie beschreiben Ihr Kind als häufig sehr unruhig, es kommt nur schwer zur Ruhe und/oder schläft schlecht. Solche Probleme bereiten Eltern oft große Sorgen und können sehr belastend auf das gesamte familiäre Umfeld wirken, sind jedoch eher weniger häufig Zeichen einer zugrunde liegenden Erkrankung. Oftmals lassen sie sich durch einen **strukturierten Tagesablauf** und konsequente Einhaltung weniger Verhaltensmaßnahmen bereits deutlich bessern.

### Aus diesem Grund möchten wir Ihnen hier einige kleine Hilfestellungen geben:

- |   |   |
|---|---|
| <b><u>1. Tagsüber:</u></b>                      | <ul style="list-style-type: none"><li>- Stillen/füttern Sie Ihr Kind nach Bedarf.</li><li>- Widmen Sie Ihrem Kind so viel Zeit wie möglich.</li><li>- Baden Sie Ihr Kind zu festen Zeiten.</li></ul>  |
| <b><u>2. Abends:</u></b>                        | <ul style="list-style-type: none"><li>- Legen Sie Ihr Kind ins Bettchen.</li><li>- Dunkeln Sie das Licht ab.</li><li>- Lassen Sie Ihr Kind möglichst in Ruhe.</li><li>- Meiden Sie jegliche Stimulationen für Ihr Kind.</li></ul>               |
| <b><u>3. Falls Ihr Kind unruhig bleibt:</u></b> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Bäuerchen?</li><li>- Windel nass?</li><li>- Zu kalt, zu warm?</li><li>- Versuchen Sie evtl. zu singen, Ihr Kind etwas zu wiegen, leise mit ihm zu sprechen, es zu streicheln.</li></ul>                 |
| <b><u>4. Nachts:</u></b>                        | <ul style="list-style-type: none"><li>- Unterscheiden Sie zwischen „Schreien“ und „Maunzen“.</li><li>- Vor dem Einschlafen sind Säuglinge oft unruhig. Dies ist kein Grund einzugreifen → Minimieren Sie die Zahl der Interventionen.</li></ul> |
| <b>5.</b>                                       | Halten Sie Intervention (Füttern, Windeln, Zudecken) auf einem Minimum. Windeln Sie nur bei nasser Windel.  |
| <b>6.</b>                                       | Meiden Sie soziale Interaktionen und Stimulationen. <b>Nachtzeit ist Ruhe-Zeit, nicht Spiel-Zeit!</b>   |
| <b>7.</b>                                       | Nach einem Alter von ca. 3 Wochen und bei gutem Gedeihen können Intervalle zwischen nächtlichen Mahlzeiten durch verzögernde Tätigkeiten (erst windeln, herumtragen, beruhigen etc., dann füttern) verlängert werden.                           |