

von 0 bis 3 Monaten

- ▶ Keine Angst vor Verwöhnung!
Das Baby ist auf regulatorische Unterstützung seiner Eltern (Körperkontakt, vertrauter Geruch, vertraute Stimme, sanftes Wiegen, Saugen an der Brust u.a.) angewiesen.
- ▶ Signale von Aufnahmebereitschaft, Erholungsbedürfnis, Müdigkeit, Belastung, Überreizung sowie von Hunger und körperlichem Missbehagen wahrnehmen, verstehen lernen und sich davon leiten lassen.
- ▶ Differenzieren lernen zwischen Hunger (⇒ Stillen), Nähebedürfnis (⇒ Körperkontakt), Saugbedürfnis zur Selbstberuhigung (⇒ Schnuller) und Schlafbedürfnis (⇒ Schlafen legen).
- ▶ Unterstützung regelmäßiger Schlaf-Wach-Zyklen von Aufwachen – Stillen/Füttern (evtl. Nickerchen auf dem Arm) – Wachzeit mit Zwiegespräch, ruhigem Beobachten – Schlafen legen bei Müdigkeit (Schlaf-Wach-Tagebuch).
- ▶ Übermüdung vermeiden, Wachphasen insgesamt nicht länger als 1-2 Stunden ausdehnen.
- ▶ Überstimulation (ständiges Herumtragen, heftiges Schaukeln in wechselnden Positionen) vermeiden, Reizabschirmung und Reizreduktion, speziell vor dem Schlafen legen.
- ▶ Nächtliche Wachphasen reizarm gestalten, Stimulation (Licht einschalten, Spielen) vermeiden.
- ▶ **Bei dysregulierten (ehemals) exzessiv schreienden Säuglingen** sind sämtliche Empfehlungen besonders wichtig, aber umso schwieriger umzusetzen.