

↳ ab 6. Monat

Absolute Voraussetzungen für eine gelingende Schlafintervention:

- ▶ **Beruhigendes Zubettgeh-/Einschlafritual außerhalb des Bettchens mit viel körperlicher Nähe und ungeteilter Aufmerksamkeit, jeden Abend zur gleichen Zeit, wenn das Kind müde wird.**
- ▶ Wach ins Bettchen legen
- ▶ Verfügbarkeit von vertrauten, selbst steuerbaren Einschlafhilfen (Schmusewindel, Teddy, bei dysregulierten Säuglingen auch Schnuller)
- ▶ Verabschieden und den Raum verlassen, die Tür einen Spalt auflassen, Licht im Flur, im Hintergrund vertraute Geräusche und Stimmen
- ▶ **Erwartungsgemäß wird das Kind während der Intervention schreien, als Ausdruck von** (in abnehmender Häufigkeit):
 - ☹ **Protest** gegen Verletzung der bisherigen, vertrauten Gewohnheiten
 - ☹ **hartnäckiger Versuch**, das Vertraute wieder zu erreichen (starker Wille)
 - ☹ **„Austesten“ der Grenzen**
 - ☹ **Trennungsängste und Verlassenheitsgefühle**
- ▶ **Bei anhaltendem Schreien** in vorher festgelegten (nicht durch das Schreien gesteuerten) Abständen (etwa alle 5 Min.) dem Kind eine kurze Zuwendung und Rückversicherung geben, **ohne es aus dem Bett zu nehmen, Flasche/Brust anzubieten oder extra Licht anzumachen**
- ▶ Dabei Kommunikation von
 - ☺ **Wärme, Sicherheit, Gelassenheit, erreichbarer Nähe,**
 - ☺ **Zutrauen** anstelle von Angst, Hilflosigkeit, Schuldgefühlen, Ärger, Straftendenz oder Abwertung
 - ☺ **klaren, bestimmten Regeln**von
 - ☺ **Rückversicherung** für das Kind: „Du bist nicht alleine“
 - ☺ **Vergewisserung:** „alles ist in Ordnung, Du kannst schlafen, ich schau wieder nach Dir“
 - ☺ **Zutrauen:** dem Kind Gelegenheit geben, sich selbst zu beruhigen und sich Müdigkeit und Schlaf zu überlassen.
- ▶ Intervention mit dem abendlichen Einschlafen beginnen und **beim nächtlichen Aufwachen ebenso vorgehen wie am Abend.**