



Wie kann ich mein Baby nachts wieder in den Schlaf bringen?

Im ersten Newsletter Artikel hast du bereits über das Thema Einschlafen erfahren und über die Wichtigkeit eines gesunden Ess- und Schlafensrhythmus für dein Kind gelernt. Falls dein Kind doch mitten in der Nacht aufwachen sollte, können folgende Tipps und Tricks behilflich sein, damit dein Kind wieder einschlafen kann.

In diesem Artikel werden folgende Tipps besprochen:

1. Wärme und Nähe geben
2. Mit der eigenen Stimme beruhigen
3. Gedimmte Beleuchtung
4. Entspannte Bewegungen

Zunächst ist es hilfreich sich zu verbildlichen, wie das Leben war, bevor wir geboren worden sind. Im warmen Bauch der Mama konnte man als Kind immer schlafen, egal wann. Es gab immer ein schummriges Licht und die Atmosphäre war immer ruhig und sicher. Wenn ein Kind nun auf die Welt kommt, dann wird es einer kühleren Umgebung ausgesetzt. Als Kind fühlt man sich nicht immer die Nähe seiner Mama, bekommt nicht sofort Essen, wenn man Hunger hat und kann auch nicht immer sofort einschlafen, weil alles ganz anders ist. So eine neue Welt kann ein Baby schon einmal überfordern und es dauert, bis es sich daran gewöhnt hat. Das Beste ist es, wenn ihr für euer Kind da seid, ihm Sicherheit, Geborgenheit und das Gefühl gebt nicht alleine zu sein.

Wärme und Nähe geben

Indem ihr euer Baby in einem Tuch oder einer Trage bei euch habt, könnt ihr eurem Kind körperliche Nähe geben. Eure Nähe sorgt dafür, dass euer Baby sich beruhigen kann. Die Wärme und Nähe des Herzschlags stärkt dabei das Urvertrauen, dass euer Kind aus dem Mutterbauch kennt. Auch der Geruch von Mama und Papa gibt eurem Kind ein Gefühl von Geborgenheit. Ein Kleidungsstück in der Nähe vom Bett oder ein kleines Kissen, das mit einer Kräutermischung aus Lavendel oder Hopfen gefüllt ist oder auch mit ein paar Tropfen Orangenblütenöl, können beim Entspannen helfen. Händchenhalten beim Einschlafen oder ein kleiner Handschuh, der mit Reis gefüllt ist, kann auch Nähe erzeugen. Kuscheln kann dabei helfen, dass das Schlafhormon Melatonin ausgeschüttet wird und somit euer Baby auf das Schlafen vorbereitet wird.

Mit der eigenen Stimme beruhigen

Eine weitere Möglichkeit ist es dein Kind mit deiner Stimme zu beruhigen. Sprechen oder singen mit ruhiger Stimme, kurze Geschichte vorlesen, oder die gemeinsamen Erlebnisse des Tages zu erzählen, können deinem Kind beim Einschlafen helfen. Im Mutterleib sind Babys einer Geräuschkulisse von ca. 80 Dezibel ausgesetzt. Angeblich können auch monoton klingende Haushaltsgeräusche einer Waschmaschine, eines leisen Fönens oder eines Geschirrspülers eine beruhigende Wirkung haben.



Gedimmte Beleuchtung

Wie auch im Mutterleib fühlen sich Kinder in einer gedimmten Atmosphäre am wohlsten. Optimal ist die Verwendung eines Nachtlichts, dessen Licht idealerweise eine rote Farbe haben sollte. Rotes Licht stimuliert die Produktion des Schlafhormons Melatonin, wodurch sich dein Kind entspannt, müde wird und letztendlich einschlafen kann.

Entspannte Bewegungen

Wiegen, wippen und schaukeln erinnert an Schwerelosigkeit und somit an den vertrauten Zustand im Fruchtwasser im Bauch der Mutter. Wippen auf dem Gymnastikball, Babyhängematten oder in Wiegen können dieses Gefühl im Kleinkind erwecken. Zuletzt können Fahren im Kinderwagen oder mit dem Auto deinem Baby helfen, zur Ruhe zu kommen. Vielleicht kennst du es selber von eigenen Autoreisen, die extrem ermüdend sein können. Wenn ihr gar nicht weiter wisst, dann probiert dies ruhig aus.

Ich hoffe, dass dir dieser Artikel gefallen und vielleicht die ein oder andere Idee gebracht hat, die du noch nicht in Erwägung gezogen hast. Ich wünsche dir viel Erfolg beim Beruhigen deines Kindes und freue mich dich im nächsten Newsletter wieder begrüßen zu dürfen.

Viele Grüße,

David Gathof