

KURSBONUS
Schlaf Schön

Schlaf Schön
by Susann Scharschuh

INHALT

01

SCHREISTUNDEN

Erste Hilfe bei Schreistunden mit dem Baby.

02

SCHLAFSICHERHEIT

WHO Empfehlung zur Schlafsicherheit

03

FAMILIENBETT

Schlafsicherheit im Familienbett/ Co-Sleeping

04

ENTSPANNTE TAGE

Nach Montessori und Respectful Parenting

05

SPIELIDEEN 0-3

für die ersten 3 Monate nach Montessori und RIE

06

SPIELIDEEN 4-6

von 4 bis 6 Monaten nach Montessori und RIE

07

ENTSPANNUNGS- MÖGLICHKEITEN

Entlastung und Entspannung für Mamas und Papas



IN SCHREISTUNDEN

Babys trösten



01

Pucken

Ein enges Pucken (eine Hand sollte zwischen Pucktuch und Kind passen) vermittelt Sicherheit.

02

Liebevolles halten und Schunkeln

Halte Dein Baby ganz eng an Dich , schunkele es sanft, lege das Köpfchen auf dein lockeres Handgelenk oder deine lockere Ellenbeuge.



Ssh und Saugen lassen

Beuge Dich nah an Dein Kind und beruhige es durch ein (lautes) Shh, mindestens so laut wie eine laufende Dusche. Dies kann später leiser werden. Wenn Dein Kind mag, kann es zusätzlich am Schnuller saugen.

03

CHECKLISTE WHO

Schlaficherheit

● Rückenlage beim Schlafen

● Schlafsack, keine Decken

● Rauchfreie Umgebung

● Zimmertemperatur 16-18°C

● Keine wasserdichte Matratzenauflage

● Schadstoffarme Matratze

● Eigenes Bett im Elternschlafzimmer

● Keine Kissen, Felle, Schnüre, Kuscheltiere im Bett

● Stillen/ Muttermilch



Vermeidung SIDS

Nach langjährigen Untersuchungen zum plötzlichen Kindstot (SIDS), kam die WHO zu folgenden Empfehlungen



Die Realität

Vor allem die Zimmertemperatur kann in der Praxis jedoch kaum eingehalten werden kann (v.a. im Sommer). Achte daher vor allem auf eine adequate Kleidung Deines Babys im Schlafsack/ Pucksack.

CHECKLISTE CO-SLEEP

Schlafssicherheit



Co-Sleeping & Bed-Sharing

Auch wenn die WHO Empfehlungen absolut richtig sind, sieht die Realität öfter auch anders aus. Dein Baby möchte vorangig auf Dir oder nah bei Dir schlafen.

Es ist immer ok, die Lösung zu finden, die für Dich passt. Es kann auch eine Kombination sein. Die erste Nachthälfte im eigenen Bett oder Beistellbett, die andere Hälfte bei Dir. Vor allem in den Morgenstunden ist der Schlaf am Leichtesten und es kann Deine Nacht verlängern.

Finde ein System, dass für Dich funktioniert und beachte ein paar Sicherheitshinweise.

FAMILIENBETT

- **Rausfallschutz**
- **Baby sollte nah an der Mama schlafen**
- **Keine Spalten oder Zwischenräume**
- **Sichere Matratze, kein Wasserbett!**
- **Keine zusätzlichen Kissen, Kordeln...**
- **Keine Tiere im Bett**
- **Ein Elternteil zwischen Geschwisterkindern**
- **Baby schläft in Rückenlage oder direkt auf dem Körper der Mama**
- **Raumtemperatur zw. 16-18°C**





Anregungen für entspannte Tage

NACH MONTESSORI UND RESPECTFUL PARENTING

BEOBACHTUNG

Vor allem in der Montessori-Pädagogik kommt der Beobachtung eine besondere Rolle zu. Und das zu Recht. Nimm dir doch einmal täglich vor, nur einen ganz kleinen "Ausschnitt" bei deinem Kind zu beobachten. Zum Beispiel die rechte Hand. Was macht dein Baby mit der rechten Hand? Mit den rechten Fingern? Dann schau was die Linke zur gleichen Zeit macht. Am nächsten Tag vielleicht die Mimik oder die Füßchen. Beobachte und staune! ;-)

SLOW HANDS

Aus dem Respectful Parenting habe ich vor allem eins gelernt: Slow Hands. Mache alles langsam. Dein Baby lernt erst noch, entdeckt die Welt, alles ist Neu. Jeder Tag, jeder Monat, jedes Wetter, jedes Geräusch. Langsame Bewegungen vor allem beim Wickeln, Anziehen, Zeigen von Dingen etc. helfen enorm, dass sich dein Baby zurecht findet und weiß, was du von ihm möchtest. Versuche alles in nur 20% deiner normalen Geschwindigkeit zu praktizieren.

1-3 MONAT

SPIELIDEEN *nach Montessori*

01



GESICHTER BEOBACHTEN

Babys können nur 20-30 cm weit sehen. Sie lieben es Ihren Bezugspersonen ins Gesicht zu sehen und deren Mimik zu beobachten.

02



SCHWARZ/WEISS

Babys sehen zu Beginn nur starke Kontraste. Schwarz/Weiß Bilder sind daher ideal um das Fokussieren zu üben. Später kommen die Primärfarben dazu. Nutzen gerne ein schwarz-weißes Mobile oder Bilderbuch.

03



SINGEN

Einfache Kinderlieder und Reime sind ganz wunderbare Anregungen. Es reicht dabei die Hände langsam auf und ab oder hin und her zu bewegen. Im Laufe der Zeit kannst Du immer mehr Bewegung Deines Babys einbauen.

04



PASSIVE MOBILES

Nutze gerne passive Mobiles im Spielbereich. Möglichst nicht über dem Bett oder Wickeltisch. Lass Dein Baby das Fokussieren üben. Leichte Bewegungen durch das Baby oder den Wind reichen aus, um seine Aufmerksamkeit zu bekommen.

4-6 MONAT

SPIELIDEEN *nach Montessori*

01



MOBILES/SPIELBÖGEN/TÜCHER

Nutze Mobiles mit starken farbigen Akzenten oder zarte Tücher. Schwinge die Tücher langsam über Dein Kind oder lasse es das Mobile selbst bewegen, ziehen oder klingen lassen.

02



BEISSRINGE

Dein Baby möchte alle Dinge mit dem Mund erkunden. Zudem schießen die Zähne ein und verschiedene Materialien bieten Möglichkeiten den Kiefer zu massieren.

03



LIEDER & FINGER

Erste Lieder mit Fingerspielen findet Dein Baby sehr interessant. Reduziere nach wie vor die Geschwindigkeit und steigere sie Monat um Monat.

04



CAUSE & EFFECT

Dein Baby liebt es etwas selbst in Bewegung zu setzen oder zu erfahren, dass es selbst wirksam werden kann. Nutze gerne Glöckchen, Rasseln oder einfache Musikinstrumente.

ENTSPANNUNGS- MÖGLICHKEITEN

Für Mamas & Papas

IM ALLTAG & HAUSHALT

Versucht euch den Alltag und Haushalt so leicht wie möglich zu gestalten und nutzt Helferlein.

A: Staubsauger/Wischroboter anschaffen. ☐

B: Lasst euch Essen liefern oder nutzt Hello Fresh o.ä. ☐

C: Im Wochenbett Essen liefern/schenken lassen z. B. Mothersfinest. ☐

D: Holt euch Unterstützung durch eine Haushaltshilfe. ☐

ENTLASTUNG SCHAFFEN

Versucht euch so viel wie möglich entlasten zu lassen und organisiert dies möglichst frühzeitig.

A: Omas helfen gerne mit der Wäsche oder anderem Nützlichem. ☐

B: Mütterpflegerin oder Doula einstellen. ☐

C: Lieferdienst oder Vorbestellung im Supermarkt nutzen. ☐

D: Jeden Tag 5-15 Minuten eine kleine Aufgabe erledigen ☐

KLEINE AUSZEITEN

Viel Zeit bleibt nicht. Daher muss es kleine Auszeiten im Alltag geben, die uns ein wenig entspannen.

A: Unter der Dusche bewusst 10 Dinge durchdenken, für die man dankbar ist. ☐

B: Wenn das Baby schläft eine 15-20 Minuten Meditation anhören. ☐

C: Podcasts aussuchen und beim Schlafen oder Spazieren mit Baby anhören. ☐

D: Einmal am Tag Lieblingsmusik beim Schaukeln des Babys spielen. ☐

PAARZEIT FÖRDERN

Vor allem als Paar Zeit zu finden ist besonders wichtig, in den ersten herausfordernden Monaten.

A: 10 Min/Tag pro Partner einfach erzählen lassen. Der andere schweigt. Wirkt Wunder! ☐

B: Einen festen Paar-Abend/Tag im Monat einplanen. ☐

C: Zumindest einmal am Tag bewusst küssen. ☐

D: Jeder ermöglicht sich einen freien Nachmittag pro Woche. ☐