

1. Das Baby ins Bett bringen (in die Lieblingsposition hinlegen, das Bettchen als Nest gestalten) mit 25 cm Abstand vom Kind aufmerksam anschauen und in sicherem Ton sagen: "Ich bin da"

- Mindestens eine Minute warten.

2. Geduldig das Baby ansprechen.

- 2 Minuten warten.

3. Das Baby anfassen: Die Hand auf die Brust legen, nicht reiben.

- 3 Minuten warten.

4. Hände und Füße des Babys zusammenlegen z. B. mit einer Decke oder mit den Händen.

- 4 Minuten warten.

5. Hochnehmen und langsam wiegen.

- 5 Minuten warten.

6. Tee oder Brust oder Nuckel anbieten.

- 6 Minuten warten.

Wenn alles nicht geholfen hat:

- 3 Minuten Pause machen und neue Kraft schöpfen.

Immer eine Uhr danebenstellen, damit die Eltern wissen, wann die nächste Stufe kommt (das gibt Orientierung und schafft Struktur).