

Wie Ihr Kind lernen kann, allein einzuschlafen und gut durchzuschlafen (ab dem 7./8. Monat)

-Zunächst legen Sie für Ihr Kind sinnvolle Essens- und Schlafzeiten fest. Feste Zeiten sind eine sinnvolle und wirksame Einschlaf-Hilfe.

-Tragen, Stillen, Fläschchen (was immer Ihr Kind zum Einschlafen brauchte) sollten nun deutlich vom Einschlafen getrennt werden.

-Die letzten Minuten vor dem Zubettgehen verbringen Sie mit Ihrem Baby bei einem Abendritual.

-Unmittelbar danach legen Sie Ihr Kind wach und allein in sein Bettchen, verabschieden Sie sich und verlassen das Zimmer.

-Allein wach im Bettchen zu liegen ist ein völlig ungewohntes Gefühl, deshalb fängt Ihr Kind nun wahrscheinlich an zu weinen: es erwartet, dass Sie die gewohnten Einschlaf-Bedingungen schnell wiederherstellen.

-warten Sie zunächst einige Minuten ab, bevor Sie wieder zu Ihrem Kind hineingehen. Gehen Sie nach einem vorher festgelegten Zeitplan vor. Die meisten Eltern können ihrem Kind eine Schreiphase von 3 Minuten zumuten, daher beginnt der Plan mit einer dreiminutigen Wartezeit.

Wartezeit, bevor Sie zu Ihrem Kind gehen:

	<i>1.Mal</i>	<i>2.Mal</i>	<i>3.Mal</i>	<i>Jedes weitere Mal</i>
<i>1. Tag</i>	<i>3 min.</i>	<i>5 min.</i>	<i>7 min.</i>	<i>7 min</i>
<i>2. Tag</i>	<i>5 min</i>	<i>7 min</i>	<i>9 min</i>	<i>9 min</i>
<i>3. Tag</i>	<i>7 min</i>	<i>9 min</i>	<i>10 min</i>	<i>10 min</i>
<i>Ab 4. Tag</i>	<i>10 min</i>	<i>10 min</i>	<i>10 min</i>	<i>10 min</i>

-Die Tür des Kinderzimmers kann geschlossen bleiben.

-Schauen Sie auf die Uhr. Handeln Sie nicht nach Gefühl.

-Bleiben Sie jedes Mal 1-2 Minuten beim Kind: Sie können mit ruhiger, fester Stimme mit ihm reden, es trösten und streicheln. Falls es sich hingestellt hat, legen Sie es wieder zurück (nicht mehrmals hintereinander).

-Ein Satz, den Sie sagen können, ist:

„Es ist alles in Ordnung, ich bin da, aber du musst jetzt lernen, allein einzuschlafen.“ Ihr Kind spürt am Klang Ihrer Stimme Ihre Sicherheit und Entschlossenheit und ebenso Ihre Wärme und Zuneigung genau, auch wenn es den Sinn der Worte noch nicht versteht.

-Sie dürfen dem Kind keine „Hilfsmittel“ geben (Ausnahmen: Schnuller, Kuscheltuch, Kuschelkissen, etc.). Es soll auch nicht in Ihrer Anwesenheit einschlafen.

-Je wütender das Kind ist, desto kürzer bleiben Sie da.

-Längere Wartezeiten als 10 Minuten sollten Sie sich und Ihrem Kind nicht zumuten.

-Gehen Sie nur zu Ihrem Kind hinein, wenn es richtig weint: bei leisem Jammern oder Quengeln ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass es sich von selbst beruhigt. Deshalb warten Sie ab.

Bei diesem Vorgang verlernt das Kind sozusagen das Schreien und kommt dem wichtigsten Ziel ein Stück näher: es gewöhnt sich an das Gefühl, allein in seinem Bettchen einzuschlafen. Schon nach wenigen Tagen ersetzt dieses Gefühl die früheren ungünstigen Einschlaf-Hilfen. Ihr Kind wird nach wie vor nachts wach. Es kann nun aber ohne Ihre Hilfe allein wieder einschlafen, da der Zustand „allein in meinem Bettchen“ nun als normal und in Ordnung eingestuft wird und keinen „Alarm“ mehr auslöst.