

Prävention von Schlafstörungen während der ersten 3 Monate:

- ➔ Keine Angst vor Verwöhnung! Das Baby ist auf regulatorische Unterstützung seiner Eltern (Körperkontakt, vertrauter Geruch, vertraute Stimme, sanftes Wiegen, Saugen an der Brust u.a.) angewiesen.
- ➔ Signale von Aufnahmebereitschaft, Erholungsbedürfnis, Müdigkeit, Belastung, Überreizung sowie von Hunger und körperlichem Missbehagen wahrnehmen, verstehen lernen und sich davon leiten lassen
- ➔ Differenzieren lernen zwischen Hunger (⇒ Stillen), Nähebedürfnis (⇒ Körperkontakt), Saugbedürfnis zur Selbstberuhigung (⇒ Schnuller) und Schlafbedürfnis (⇒ Schlafen legen)
- ➔ Unterstützung regelmäßiger Schlaf-Wach-Zyklen von Aufwachen – Stillen/Füttern (evtl. Nickerchen auf dem Arm) – Wachzeit mit Zwiegespräch, ruhigem Beobachten – Schlafenlegen bei Müdigkeit (Schlaf-Wach-Tagebuch)
- ➔ Übermüdung vermeiden, Wachphasen insgesamt nicht länger als 1-2 Stunden ausdehnen
- ➔ Überstimulation (ständiges Herumtragen, heftiges Schaukeln in wechselnden Positionen) vermeiden, Reizabschirmung und Reizreduktion, speziell vor dem Schlafenlegen
- ➔ Nächtliche Wachphasen reizarm gestalten, Stimulation (Licht einschalten, Spielen) vermeiden

Bei dysregulierten, (ehemals) exzessiv schreienden Säuglingen

- ➔ sind sämtliche Empfehlungen besonders wichtig, aber umso schwieriger umzusetzen.