

Baby Schlaf Vortrag

Babys sind Profis

Von der ersten Minute an sind unsere Babys Profis in der Gefühlssprache. Sie nehmen die Gefühle von ihren Bezugspersonen und ihrer Umgebung auf und bringen diese, ihrem Temperament entsprechend, zum Ausdruck.

Mit ihren feinen Antennen spüren Babys die Gefühle/ Energie um sich herum viel stärker und ohne Filterung, je kleiner die Kinder sind, umso unmittelbarer sind sie mit dem Energie und Nervensystem der Eltern verwoben und sich auf ihr Energie angewiesen. umso wichtiger als Eltern gut auf sich und seine Gefühlswelt zu achten für eine liebevolle Verbindung zu sich selbst und seinem Kind!

Menschliche Natur

Unsere Babys wissen nicht, dass sie in einer modernen mitteleuropäischen Welt geboren werden.

Ihr „Evolutionäres Grundprogramm“ ist immer noch auf Steinzeit eingestellt, sodass Ihr Überleben auch in der Wildnis gesichert ist. Von ihrer Bezugsperson abgelegt zu werden, bedeutet eine potenzielle Lebensgefahr. Sie könnten von Raubtieren gefressen, von Insekten zerstoßen oder einfach vergessen werden, wenn ihr Clan weiter zieht.

Ammenmärchen

Rund um das Thema Babyschlaf tummeln sich unheimlich viele Ammenmärchen, Mythen und Sorgen, die uns Eltern die Nächte schwer machen.

- alleine (ein)schlafen macht selbstständig
- nach sechs Wochen ins eigene Bett
- Abendbrei hilft beim Durchschlafen
- es will dich manipulieren
- das Kind wird nie selbständig
- schreien kräftigt die Lungen
- das sind nur schlechte Angewohnheiten
- du verwöhnst das Kind zu sehr
- die kriegst du nie wieder aus deinem Bett
- SID (Plötzlicher Kindstot)



Inzwischen wissen wir, dass das alles Quatsch ist!!! Kinder, auf die angemessen reagiert wird, können eine sichere Bindung zu ihren Bezugspersonen aufbauen und sich so eine sichere Basis für ihr gesamtes Leben erschaffen.

Der Sinkflug in den Schlaf

Der Sinkflug in den Schlaf wird vom Hormonhaushalt der Körpers begünstigt oder gehemmt. Schon am Tag können wir einiges für eine entspannte Nacht tun. Um den Körper optimal zu unterstützen, sollten wir auf folgendes achten:

- viel Tageslicht und frische Luft
- aktive Vormittage
- reiz arme Nachmittage
- reichhaltiges Abendessen

- es darf ruhiger und dunkler werden
- Bett-geh-Rituale in entspannter Atmosphäre

Sicheres Familienbett

Wie schön ist es mit unserm Partner/in zusammen im Bett zu liegen und nicht alleine zu schlafen, dieses Gefühl kennen sicher viele. Doch von unseren hilflosen Babys erwarten wir, dass sie alleine in einem dunklen Zimmer schlafen wollen/sollen?

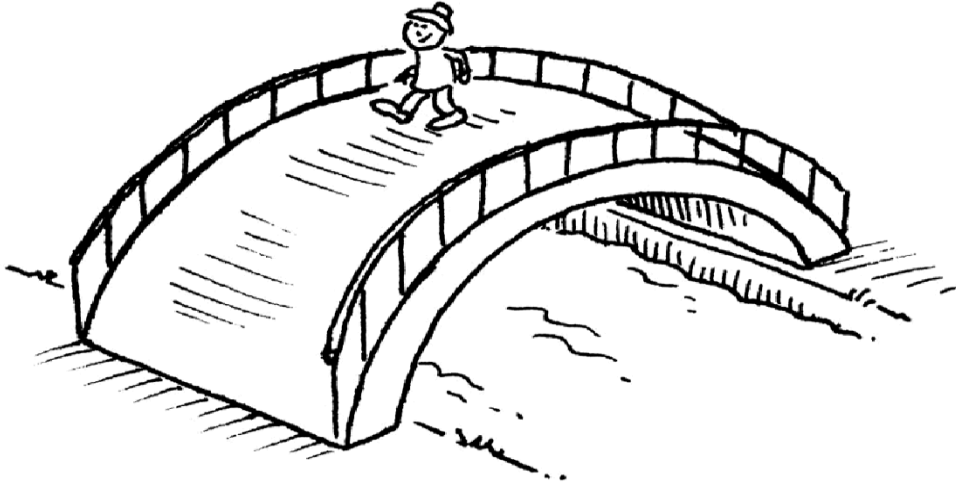


- ein einfaches Bett; freistehend, keine großen Kissen, keine Begrenzung von der Wand oder ähnliches
- feste Matratze; kein Wasserbett, Boxspring Bett oder Sofa
- das Baby liegt neben der Mutter mit Ammenschlaf
- Rückenlage
- keine Kuschel- oder Haustiere im Bett
- das Baby liegt ganz oben im Bett, damit es die Decke nicht über den Kopf bekommt bzw. liegt auf der Decke
- ältere Geschwister schlafen neben dem Papa
- die Eltern dürfen nicht rauchen, kein Alkohol trinken oder andere Drogen nehmen

Das Familienbett kann eine einfache Möglichkeit sein die Nächte leichter zu gestalten. Wir können prompt auf das Baby reagieren, müssen nicht aufstehen und können gleich weiter schlafen.

Schlafbrücke

Schlafbrücken sind Verbindungen zwischen zwei Schlafphasen



Viele Babys brauchen unsere Begleitung um Schlafphasen zu verbinden. Sie werden wach und machen auf sich aufmerksam. Wenn wir darauf zum Beispiel immer mit Stillen oder der Flasche reagieren, etabliert sich das als Schlafbrücke. Wir könnten stattdessen als erstes summen, singen, streicheln, tragen, was auch immer für uns gut händelbar ist, anbieten. Hat das Baby doch Hunger bekommt es natürlich seine Milch. Das ist **kein** Aufruf sein Kind hungern zu lassen, sondern „nur“ eine Anmerkung, dass nicht jedes quengeln in der Nacht Hunger bedeutet. Es könnte auch ein Signal für ein anders Bedürfnis sein, wie Nähe, volle Blase, etc.

Neue Schlafbrücke etablieren:

- Sanft, achtsam und mit viel Geduld, tagsüber eine neue Schlafbrücke üben und sie dann in der Nacht nutzen.
- Wir richten uns konsequent an das Tempo der Kinder! Daher ist es wichtig, dass wir anfangen die Schlafbrücke zu ändern, so lange wir noch im emotional grünen Bereich sind!
- Schrittweise gewöhnen an die neue Brücke evtl. geht es auch mal ein paar Schritt zurück
- Zahnen, Infektionen, Veränderungen, etc. beachten
- Niemals das Kind schreien lassen!!!

Sorge gut für dich selbst,

damit du die Kraft hast dich liebevoll um dein Kind zu kümmern.

Wir wurden als Menschen nicht dafür gemacht, uns allein als Mutter oder als Elternpaar um unsere Kinder zu kümmern. Es war immer ein ganzes Dorf, was für die Versorgung eines kleinen Menschen zuständig war, das ist unsere Natur. Daher ist es nur natürlich, dass wir uns erschöpft fühlen, wenn wir diese Aufgabe alleine bewältigen wollen.

Tipps zu Selbstfürsorge:

Nehme deine eigene Bedürfnisse und Gefühle wahr und äußere sie. Du darfst deinem Kind sagen wie du dich fühlst und was du brauchst. Natürlich kann es nur seinem Entwicklungsstand entsprechen reagieren. Du bist selbst für die Erfüllung deiner Bedürfnisse zuständig!

Schau was dir im Alltag Kraft gibt und versuche das bewusst zu genießen, z.B. ein heißes Getränk, ein Spaziergang in der Natur, Austausch mit andern Eltern, die Kuschelzeit mit deinem Baby, etc.

Welche 3 Leute können euch unterstützen? Projekt Wellcome, Familienpaten, Großeltern, Geschwister, andere Mütter, Freunde, Nachbarn

Danke, für dein Interesse!

Carina Dannhauer

artgerecht Babyschlaf Coach

DELFI®Kursleitung

Referentin

New Spirit Coach

coaching@carinadannhauer.de

