

MAMA  
*Echte Mamas*  
Echt und ehrlich



25 Tipps,  
wie dein Kind besser schläft

**Du bist  
mein Lieblingsgrund  
für so manch  
schlaflose Nacht.**



Trotzdem wäre es schön, mal wieder länger als zwei Stunden am Stück zu schlafen. Mama ist müde, Papa ist müde, das Baby ist müde... und so langsam ist der Schlafmangel wirklich nervenzehrend. Aber hey, du bist nicht allein! Wir alle kennen die schlaflosen Nächte. Experten schätzen sogar, dass jede fünfte Mutter unter extremem Schlafmangel leidet.

Geteiltes Leid ist zwar halbes Leid, müde sind wir aber trotzdem. Wie können wir unseren Kindern also helfen, besser zur Ruhe zu kommen? Indem wir besser verstehen, was Babys brauchen und wie sie ticken. Hier 25 Tipps – von Experten empfohlen und von Mamas getestet. Gute Nacht!

## Schlafanzug mit Signalwirkung

- Wenn du deinem Baby immer vor dem Zubettgehen einen Schlafanzug oder Strampler für die Nacht anziehst, signalisierst du ihm, dass es jetzt Zeit zum Schlafen ist. Wichtig ist, dass dein Kind dann wirklich schlafen geht und nicht isst, spielt oder durch das Wohnzimmer robt.



## Gut verpackt im Schlummersack

Es gibt tatsächlich Babys, die nicht gerne im Schlafsack schlafen. Eine Decke ist keine Alternative (die können sie sich über den Kopf ziehen), aber ein Schlummersack kann helfen! Sieht aus wie ein Schlafsack, hat aber kleine Füßchen dran. Gerade Babys, die nachts aktiv sind und viel strampeln, fühlen sich darin manchmal wohler.

## Jetzt wird es dunkel

- Damit die Kleinen noch mehr in den Einschlafmodus kommen, macht es euch jetzt im ruhigen Schlafzimmer gemütlich. Am besten mit einer Lampe, die man dimmen kann, oder einer kleinen Nachttischlampe. Auch wenn du dein Kind bettfertig machst, solltest du das große Licht schon ausmachen. Der Körper regt in dunklerer Umgebung eher die Produktion des Schlafhormons Melatonin an. Einen Dimmer kannst du übrigens auch nachträglich noch einbauen lassen.

## MÜDE BADEN

- Babys lieben es, baden zu gehen. Sie genießen es, im warmen Wasser schwerelos zu sein – egal ob in der Babywanne, dem Babyeimer oder, wenn das Baby noch sehr klein ist, im Waschbecken. Vor dem Schlafengehen ist Baden entspannend und macht so richtig schön müde.
- Das Badewasser hat am besten eine Temperatur um die 37° Grad. So kannst du sicher sein, dass dein Baby weder auskühlt noch überhitzt. Überprüfen kannst du die Temperatur mit einem Badethermometer. Lege außerdem ein weiches Frotteehandtuch oder einen kuscheligen Bademantel bereit, mit dem du deinen Schatz sanft trocken tupfen kannst. Übrigens: Einen Badezusatz brauchen kleine Babys nicht, da sie nicht schwitzen und ihre Haut nicht fettet. Das Badezimmer sollte ebenfalls schön warm sein, damit die Kleinen nicht frieren, wenn sie aus der Wanne kommen. Das würde sie nur wieder munter machen.

## Schlaf, Kindlein, schlaf

Laut einer US-Studie schlafen Babys am schnellsten mit dem Gesang ihrer Eltern ein. Sogar schneller als mit einem Kuscheltier, das die Geräusche im Mutterbauch simuliert, oder zum Beispiel mit einer Melodie im Takt des Herzschlags eines Neugeborenen. Wenn das mal kein Grund ist, wieder eines der guten, alten Wiegenlieder anzustimmen. Und glaube uns, Babys lieben Mamas Stimme. Auch wenn du damit nicht in den Recall kommen würdest.



## Redet miteinander

- Babys verstehen viel mehr als wir glauben. Erkläre deinem Baby deshalb beim Einschlafen, dass es jetzt dunkel und Zeit zum Schlafen ist. Auch wenn dein Schatz nachts aufwacht, kannst du ihn sanft daran erinnern. Vielleicht wirst du dir anfangs albern dabei vorkommen, aber probiere es einfach mal aus.

## Kraft tanken für Mama und Baby

Der einfachste und wohl auch schönste Tipp: Viel kuscheln! Denn bei intensiven Berührungen schüttet der Körper das Hormon Oxytocin aus. Das sogenannte „Kuschelhormon“ erleichtert das Entspannen und Einschlafen.

## Finger-Trick

Streiche deinem Baby sanft mit dem Zeigefinger von der Stirn über die Nase. Für viele Babys fühlt sich das nicht nur schön an, sondern entspannt auch, so dass es zur Ruhe kommt.



## GUTE-NACHT-GESCHICHTE

- Auch wenn Babys der Geschichte und den Bildern im Detail noch nicht folgen können, beruhigt es sie, deine Stimme zu hören. Das ist der gleiche Effekt wie bei den Liedern, die du ihm vorsingst. Du kannst dir auch eine Geschichte ausdenken oder ihm einfach von deinem Tag erzählen. Hauptsache, dein Schatz hört die ihm so vertraute Stimme und fühlt sich sicher und geborgen.



## Der kleine Elefant

„Der kleine Elefant, der so gerne einschlafen möchte“ ist ein ganz besonderes Einschlafbuch. Der Autor hat eine Entspannungsmethode entwickelt, die auf Techniken des autogenen Trainings basiert. Auch Psychologen und Therapeuten sind davon überzeugt. <https://amzn.to/2RKV9q2>



## Taschentuch-Trick

Streiche deinem Baby mit einem Taschen- oder Schmusetuch ganz sanft über das Gesicht. Für viele Kinder ist das ein angenehmes und beruhigendes Gefühl. Im besten Fall schlafen sie dabei direkt ein. Denn immer wenn das Tuch über die Augen fährt, schließt dein Baby diese reflexartig. Und irgendwann sind die Lider vor Müdigkeit ganz schwer...

## Langsam runterfahren mit dem Abendritual

- Bestimmt hast du schon daran gedacht, für dich und dein Baby ein Schlafritual einzuführen. Es kann deinem Kind wirklich helfen, sich zu entspannen, wenn der Abend immer gleich gestaltet ist. Das signalisiert ihm: Es ist jetzt Zeit für dich, schlafen zu gehen. Wie das Ritual aussieht, ist ganz dir überlassen. Hauptsache, du und dein Baby fühlt euch damit wohl. Achte auch darauf, dass du es nicht überforderst, indem du länger als 30 Minuten Programm machst.
- Unser Beispiel für ein 30-minütiges Abendritual:
  - 10 Minuten: Baden
  - 5 Minuten: Wickeln und den Schlafanzug anziehen
  - 2 Minuten: Zimmer abdunkeln und ein kleines Nachtlicht einschalten
  - 3 Minuten: Gute Nacht Lied singen
  - 5 Minuten: Jedem Körperteil deines Babys „Gute Nacht“ sagen und es streicheln
  - 5 Minuten: Hand halten

## SANFTER ÜBERGANG

## Gute Luft

Wenn dein kleiner Schatz dann erstmal im Bett liegt, sollte auch die Schlafumgebung stimmen. Die Luft spielt hier eine besondere Rolle. Es kann im Zimmer nämlich sehr schnell zu stickig und warm werden. Eine Temperatur von 16 bis 18 Grad ist ideal. Gerade im Winter musst du natürlich nicht dauerlüften. Eine kurze Stoßlüftung vor dem Schlafengehen reicht völlig.

Babys schlafen unheimlich gerne auf unserem Arm ein. Sobald wir sie ablegen, wachen sie schnell auf und fangen oft an zu weinen und zu schreien. Das liegt unter anderem daran, dass Babys nach 15 Minuten noch gar nicht richtig tief schlafen. Auch die plötzlich fehlende Nähe lässt die Kleinen noch einmal aufwachen. Versuche einen Übergang zu schaffen: Händchen halten, dich dazu legen, neben das Babybettchen setzen etc.

## Psst!

Wenn dein Baby nachts aufwacht, gib ihm keinen Grund, wach zu bleiben. Gestalte die nächtlichen Wachzeiten so reizarm wie möglich. Lass das Deckenlicht ganz aus, zum Wickeln reicht auch ein kleines Nachtlicht. Am besten nicht spielen, nicht unterhalten, nur flüstern.



## Schnuller-Bereitschaft

- Du kannst deinem Baby helfen nachts schnell wieder von alleine einzuschlafen, indem du mehrere Schnuller ins Bett legst.
- Die Chance, dass dein kleiner Schatz ohne deine Hilfe einen findet, ist so höher.
- Manchmal reicht etwas Nuckeln schon aus, um wieder in den Schlaf zu finden.



## Special Friends

Wenn dein Baby alt genug ist, ein Schmusetier in seinem Bettchen zu haben, ist die „Lulla Doll“ ein ganz besonderer Freund. Sie imitiert unter anderem den Herzschlag, den das Baby im Bauch ständig um sich hatte. <https://lulladoll.com/products/lulla-doll>

## Schhhh-Laute flüstern

Neben dem Imitieren von Herzschlag und ruhigem Atem wirkt auch ein instinktives „Schhhh“ wahre Wunder. Es erinnert dein Baby an das gleichmäßige Geräusch im Bauch. Alternativ erzielen auch die Geräusche von Fön oder sogar Abzugshaube diese Wirkung.

## WEIBES RAUSCHEN

- Eine besonders entspannende Wirkung hat das sogenannte „Weiße Rauschen“ oder „White Noise“ – eine gleichmäßige Tonfrequenz, die auf dein Baby entspannend wirkt. Es eignet sich auch, um andere Geräusche sanft zu überdecken.
- Es gibt viele Möglichkeiten, das weiße Rauschen ins Schlafzimmer zu bringen: YouTube, Apps, CDs... besonders schön finden wir „MyHummy“. Wenn dein Kind alt genug ist, ist er auch ein toller Freund zum Kuscheln.
- <https://amzn.to/2AYjbn0>



## Zu müde zum Schlafen?

Es mag verrückt klingen, aber wenn dein Baby übermüdet ist, findet es nur schwer in den Schlaf. Damit das nicht passiert, solltest du immer genau darauf achten, ob es dir schon zeigt, dass es müde ist, obwohl es wach wirkt. Es gibt viele Anzeichen, die es dir verraten. Dazu gehören:

- Stirnrunzeln
- Gähnen
- Starrer Blick
- Geballte Fäuste
- Ruckartige Bewegungen
- Daumen lutschen
- Grimassen schneiden

Schlafende Babys sind glückliche Babys! Also: Auch wenn dein Kind vielleicht munter wirkt und gerne in der Gegend umherschaut – achte genau auf die kleinsten Müdigkeitsanzeichen und kuschle deinen kleinen Schatz in den Schlaf.

## Positive Gedanken

- Hört sich erstmal etwas esoterisch an, aber es stimmt: Wenn du schon vor dem Zubettgehen in Gedanken zweifelst und Dinge denkst wie „Mein Baby wird wieder nicht einschlafen“, „Bestimmt schreit es jetzt wieder eine Stunde“ oder „Es wacht in der Nacht mit Sicherheit unzählige Male auf und ich kann nicht schlafen“, dann überträgst du deine negativen Gedanken auf dein Kind – und es wird unruhig. Auch wenn es schwer fällt: Versuche, positiv an die Sache ranzugehen.



## Durchhalten!

- Es gibt viele Strategien, dein Baby zu beruhigen. Du solltest darauf achten, nicht eine Strategie nach der nächsten auszuprobieren – damit bringst du dein Kind eher durcheinander. Besser ist es, ein neues Ritual mindestens drei Tage auszuprobieren, um zu sehen, ob es für dein Kind das richtige ist.

## Bitte leise

- Unterwegs kann es mitunter unangenehm laut werden. Das kann dein Baby am Einschlafen hindern oder es so stark überreizen, dass es nachts nicht durchschläft. Eine tolle Erfindung sind speziell für Babys entwickelten Kopfhörer wie zum Beispiel von „Alpine Muffy“ mit einem weichen, elastischen Stirnband. Die Kleinen können sie ab 3 Monaten tragen und sind damit auch unterwegs vor Geräuschen geschützt. <https://amzn.to/2AZcVeZ>



## 17-UHR-REGEL

Mittagsschlaf ist Gold wert und gerade am Anfang schläft dein kleiner Schatz über den Tag verteilt immer mal wieder. Spätestens um 17:00 Uhr sollte er aber von seinem letzten Schläfchen aufgewacht sein. Besser wäre 16:00 Uhr. Der Grund dafür ist, dass Babys im besten Fall zwischen 18 und 20 Uhr in den Nachtschlaf finden. Eine einigermaßen regelmäßige Bettzeit pendelt sich – wenn du Glück hast – nach den ersten Wochen ein. Auch wenn dein Baby noch häufig trinken will und wach wird, hilft ein beginnender Rhythmus dabei, langfristig die besten Schlafzeiten zu finden.



### Extra - Tipp für die KiTa

- Wenn es deinem Kind schwer fällt in der KiTa einzuschlafen, dann kann Folgendes eine mögliche Lösung sein: Besorge ein Schmusetier, das mit deinem Schatz in dem Kindergarten „wohnt“. So hat dein kleiner Spatz auch beim Schlafen in der KiTa einen ganz besonderen Beschützer!

Wenn dein Kind nachts besonders häufig aufwacht und einen leichten Schlaf hat, ist dein Baby evolutionsbedingt eins, das früher eher überlebt hätte. Ein guter Schläfer wäre vor dem Säbelzahn tiger nicht sicher gewesen 😜!