

## Goldene Regeln zur Unterstützung der Schlaf- Wach-Organisation

Folgende Goldene Regeln können zur Unterstützung der Schlaf- Wach Organisation des Kindes, Sicherheit, Entlastung und Ruhe für die ganze Familie schaffen.

<b>Wann immer möglich: sanftes Vorgehen, Keine Hektik</b>	Angepasste Lautstärke, langsame und sanfte Bewegungen, durchatmen.
<b>Regelmässigkeit an bestimmte „Routinen“</b>	Nur so kann das Baby lernen. Es braucht vielleicht immer wieder <b>geduldige Wiederholungen</b> um zu lernen. Wichtig: <b>Vermeiden</b> vom <b>ständigen Wechsel der Position</b> .
<b>Gute Wach-Zeiten nutzen</b>	In der Regel ist das Baby nach dem Nachtschlaf am <b>Morgen am besten reguliert</b> . Diese Zeit eignet sich gut für das <b>Einüben neuer Gewohnheiten</b> . z.B. Einschlafen im Bett, Zwiegespräche führen, sich selber beschäftigen, auf dem Bauch liegen, etc..
<b>Planung und Gestaltung des Tagesablaufes</b>	Anstreben eines <b>wiederkehrenden Wechsels</b> von Aufwachen, Stillen/Füttern, kurzer Schlaf, Wachphase, Schlafenlegen...
<b>Signale des Kindes beobachten und verstehen lernen</b>	<b>Signale</b> der Aufnahmefähigkeit bzgl. Hunger, Müdigkeit, Belastung, Überreizung lesen <b>und verstehen lernen</b> . Ermöglichen von Schlaf- Ruhephasen bei den ersten Anzeichen von Müdigkeit. Die Wachphase nicht zu aufregend gestalten.
<b>Ausnutzung der Wachphase für entspannte Zwiegespräche, Anregungen</b>	Abgestimmt auf die Aufnahme- und Interaktionsbereitschaft des Babys. Je <b>ausgeglichener die Wachzeit</b> , umso <b>leichter das Einschlafen</b> , umso <b>geruhsamer der Schlaf</b> .
<b>Übermüdung vermeiden</b>	Regelmässig bei den <b>ersten Müdigkeitsanzeichen</b> (im frühen Säuglingsalter nach 1 bis 1.5 Stunden Wachzeit nach dem letzten Aufwachen) <b>zur Ruhe kommen</b> und ins Bett bringen.

<b>Vermeidung von Überreizung</b>	Durch <b>wachmachende, stimulierende Beruhigungsstrategien</b> wie z.B. Schaukeln, Schütteln, lauten Tönen, ständigem Wechsel der Körperlage und der eigenen unsicheren Strategie beruhigen wollen.
<b>Vermeidung von Überstimulierendem</b>	Die Unruhe vom Kind durch Quengeln, Unzufriedenheit durch z.B. Herumtragen, Stimulieren mit Spielsachen, Worte, bei Laune zu halten, <b>ablenken wollen</b> .
<b>Reizreduktion vor dem Einschlafen</b>	Gemeinsame „ <b>Ruheinseln</b> “ schaffen. Am Tag sowie wichtig am Abend. Vor dem Schlafenlegen: Zimmer abdunkeln, sanfte Musik, sanftes Summen. Überflüssige Reize akustischer oder visueller Art reduzieren.
<b>Beruhigungsstrategie aussuchen und diese konsequent beibehalten</b>	Immer wieder das Gleiche, <b>langsam und eintönig wiederholen</b> , angepasst auf das Baby und seine Bedürfnisse. Auch die Eltern sollen sich dabei wohl fühlen.
<b>Kritische Schreistunden am Abend „anfangs“ überbrücken</b>	Zur Schlafenszeit mit dem Baby spazieren gehen. In der Tragehilfe oder mit dem Kinderwagen. <b>Kein 24-stündiges Herumtragen</b> .
<b>Timeout für Vater, Mutter, Bezugsperson</b>	Bei grosser <b>Anspannung</b> , aufsteigender <b>Wut</b> oder <b>Erschöpfung</b> , Kind an einem sicheren Ort ablegen und <b>selber wieder zu Ruhe kommen</b> . Erst dann wieder einen erneuten Versuch starten. - Nie das Kind schütteln
<b>Entspannungszeiten für die Mutter/Vater bzw. Eltern, Bezugsperson</b>	<b>Einbeziehen</b> des Vaters, der Mutter, durch Freunde oder den Grosseltern etc. um stundenweise <b>Entlastung</b> zu bekommen

Goldene Regeln, (Papousek, Rothenburg, Cierpka, & von Hofacker, 2005)