

Verhaltensprogramm für Eltern schlafstörender Säuglinge

1. Tagsüber: stillen/füttern nach Bedarf, so viel Interaktion wie möglich, baden zu fester Zeit.
2. Abends: ins Bettchen ablegen, in Ruhe lassen.
Nicht stimulieren. Licht abblenden.
3. Falls ein Kind unruhig bleibt:
 - Bäuerchen?
 - Windel nass?
 - Zu kalt, zu warm?
 - Evtl. singen, wiegen, leise sprechen, streicheln
4. Nachts: Unterscheide zwischen „schreien“ und „maunzen“.
Vor dem Einschlafen sind Säuglinge oft unruhig. Dies ist kein Grund einzugreifen. Minimiere Zahl der Interventionen.
5. Halte Intervention (füttern, windeln, zudecken) auf Minimum.
Windeln nur bei nasser Windel.
6. Keine soziale Interaktion, keine Stimulation.
Nachtzeit ist Ruhe-Zeit, nicht Spiel-Zeit.
7. Nach dem Alter von ca. 3 Wochen und gutem Gedeihen
Intervalle zwischen nächtlichen Mahlzeiten durch verzögernde Tätigkeiten verlängern (erst windeln, herumtragen, beruhigen etc., dann füttern).