

# Typische Schlafprobleme

Bei Babys und Kleinkindern

# Typische Schlafprobleme



- Kinder sind verschieden: es gibt Kinder, die von Natur aus gut reguliert sind und immer und überall schlafen. Diese Kinder brauchen keine Hilfe.
- Viele Eltern verzweifeln jedoch, weil ihre Kinder eben nicht einfach so schlafen.
- Von Schlafproblemen, Störungen oder Schlafblockaden spricht man immer dann, wenn das Kind unter seinem eigene Ein- und Durchschlafverhalten leidet, oder die Eltern leiden.
- Wir sprechen immer dann von einem Problem, wenn die Situation für die Eltern nicht mehr tragbar ist, die Eltern also massiv von dem aktuellen Zustand beeinträchtigt und sehr erschöpft sind.
- In den meisten Fällen kommen die Schlafprobleme am Tag genau so vor, wie auch in der Nacht.

# Typische Schlafprobleme

- Kinder, die „keine guten Schläfer“ sind, sind oft sehr aktiv, aufgeweckt, fast überdreht.
- Die Müdigkeit wird durch hohe Aktivität verdrängt.

# Typische Schlafprobleme

- Das Kind schläft nur ...
  - ... auf dem Bauch der Eltern ein.
  - ... an Brust oder Flasche ein.
  - ... auf dem Arm ein.
  - ... bei Bewegung ein (tragen, gehen, Elefantengang, hüpfen, z.B. auf auf dem Pezziball).
  - ... im Kinderwagen.
  - ... im Tragetuch.
  - ... wenn es gepuckt ist.
  - ... mit bestimmten Geräuschen wie Fön, Staubsauger, GeräuscheApp o.ä.
  - ... mit Körperkontakt ein (Händchen halten, Rücken streicheln, Popo klopfen, Haare zwirbeln, in die Haut knipsen, in die Armbeuge gekuschelt, Löffelchenstellung...).
  - ... in ganz spezieller Schlafposition (sowohl beim Kind als auch bei den Eltern) ein.
  - ... im Elternbett.
  - ... wenn ein Elternteil neben ihm liegt und auch liegen bleibt.

# Typische Schlafprobleme

Und wenn das Kind dann endlich schläft.... wird es sofort oder schnell wieder wach, wenn die Mama oder der Papa es abzulegen versuchen. Das Kind weint, schreit, ist untröstlich und das Spiel geht von vorne wieder los.

# Typische Schlafprobleme

## GUTE NACHRICHT

Wenn Dir Situationen davon bekannt sind, Du an eurer Situation etwas verändern möchtest, dann ist das möglich! Wie genau Du vorgehen kannst – ganzheitlich, liebevoll & bindungsorientiert - darüber sprechen wir ausführlich in der kommenden Woche.