

INDIVIDUELLER SCHRITT FÜR SCHRITT SCHLAF-PLAN ZU GUTEN NÄCHTEN

KIND, 10 MONATE ALT

Problem

Der 10 Monate alte Junge schläft nur auf der Mama.
Zum Einschlafen braucht er eine Flasche, er ist bei Mama auf dem Arm und wird in den Schlaf getragen.

Zielformulierung

Wir planen den Start für die Umsetzung Mitte Oktober.
Bis Mitte November schläft er in seinem Bett in seinem Zimmer. Mama begleitet ihn in den Schlaf und verbringt die Nacht mit ihm dort.

Bis Ende des Jahres schläft er alleine in seinem Bett in seinem Zimmer ein und dort auch die ganze Nacht.

Ergebnisse der Schlafanalyse

	Wach	Schlaf 1	Schlaf 2	Abendschlaf	Gesamtschlaf
Tag 1	05:35h	08:30-10:30h	12:30-15:00h	18:00h	ca. 16 Std.
Tag 2	07:45h		12:30 -15:00h	18:00h	ca. 15 ¼ Std.
Tag 3	07:15h	10:00-11:30h	13:30 -15:30h	19:00h	ca. 16 ¾ Std.
Tag 4	05:30h	09:00-10:30h	14:00-16:00h	18:45h	ca. 14 Std.
Tag 5	05:30h	09:00-10:30h	13:00-15:30h	18:15h	ca. 14 ¾ Std.
Tag 6	05:20h	08:30-11:00h	13:30-16:00h	18:00h	ca. 16 Std.
Tag 7	06:25h	08:30-11:00h	14:00-16:00h	18:00h	ca 17 Std.

Ein Kind in dem Alter hat in der Regel eine durchschnittliche Wachzeit 2 ½ bis 3 ½ Stunden. In diesem Alter lassen die Kinder das dritte Schläfchen langsam weg. Daraus ergibt sich eine Wachzeit vor der abendlichen zu Bett geh Zeit von ca. 4 Stunden. Die Gesamtschlafzeit bei einem Kind von 10 Monaten liegt bei ungefähr 12 Stunden, davon 9 bis 10 Stunden in der Nacht und 1 ½ bis 2 ½ Stunden am Tag, verteilt auf 2 Tagesschläfchen.

Unser Junge schläft verhältnismässig viel für sein Alter. Es gibt natürlich Kinder, die grundsätzlich mehr Schlaf brauchen als der Durchschnitt, aber mit teilweise über 16 Stunden Gesamtschlaf in 24 Stunden ist er schon sehr weit drüber.

Ergebnisse der Ursachenermittlung für das Schlafproblem

Die Analyse zeigt zwei Punkte, die Ursache für das Problem sein könnten:

Das Kind schläft zu viel, er ist daher wahrscheinlich gar nicht müde genug um alleine einschlafen zu können, daher muss er getragen, gewiegt werden und braucht den Mama Kontakt.

Erklärung: Wenn der Schlafdruck nicht hoch genug ist braucht es etwas mehr „Mühe“ die Kinder zum schlafen zu bekommen. Reize wie tragen, schaukeln, Milch, Mamakontakt helfen, dass Kinder trotzdem einschlafen (irgendwann schalten Kinder ab). Oft brauchen sie dann diese bestimmten Reize aber auch immer wieder und in dem gesamten Schlafzeitraum, da sie sonst aufwachen würden.

Das Problem begann nach einer Impfung und wurde von da an stetig schlimmer. Das ist nicht ungewöhnlich. Oft beginnen Schlafprobleme nach Impfungen, nach schwerer Krankheit (Infekte, Kinderkrankheiten), oder besonderen Ereignissen wie Umzug, Kita Eingewöhnung, erstmaligem auswärts schlafen etc.

Das Kind hat sich vermehrt an die Einschlafreize gewöhnt, er hat sie immer wieder eingefordert. Die Mama hat zwar versucht, dass er wieder in seinem Bett schläft, war aber inkonsequent (blödes Wort, Mütter erfüllen die Bedürfnisse ihrer Kinder – und das ist toll! Leider passiert es dabei manchmal, dass dadurch blöde Gewohnheiten entstehen, die aber auch wieder umgekehrt werden können).

Starkes Bedürfnis nach Mama und Nähe kann auch mit den Grundbedürfnissen von Kindern zu tun haben (Bedürfnisverschiebung?).

Dem Kind sollte am Tag so viel Mama, Aufmerksamkeit, Kuchelzeiten, Nähe wie möglich gegeben werden.

Empfehlungen

Schlafenszeiten reduzieren durch verbindliche Schlaf- und Wachzeiten.

14 Tage am Stück.

Abendroutine und Einschlafritual anpassen (Milch aus dem Einschlafritual auskoppeln, stattdessen in die Abendroutine integrieren und 100%ige Aufmerksamkeitszeit mit ausgiebiger Kuschelzeit einführen, gern auch mehrmals täglich, Stichwort Struktur und Rhythmus auch in den Wachzeiten).

Desweiteren sollte das Kind dann durch den Prozess des Lernens begleitet werden, also mit der Mama zusammen lernen, dass einschlafen auch ohne Einschlafreize geht. In seinem Zimmer, in seinem Bett. Dies gelingt durch das behutsame ausschleichen über die Sinnespyramide.

Im zweiten Schritt kann er dann lernen, dass er auch die Mama nicht braucht, um einzuschlafen, durch das behutsame entfernen, in dem das Kind lernt, dass es nei alleine gelassen wird, dass Mama immer da ist, dass es sicher und geborgen und behütet ist.

Schritt für Schritt Plan

Ich empfehle den Prozess in 2 Teilschritten umzusetzen.

SCHRITT 1

1. Feste Zeiten
6h aufstehen, 9-10h Vormittagsschlaf, 13-15h Mittagsschlaf, 19h Bett
(14 Std insg. Darf auch ruhig noch etwas weniger sein!)
2. Abendroutine
3. Einschlafritual

Abendroutine & Einschlafritual

Zu regelmässigen Abläufen und festen Strukturen gehören auch eine gelungene Abendroutine und ein gleichbleibendes Einschlafritual, um dem Kind bei seiner Selbstregulation zu helfen, um zur Ruhe zu kommen.

Die Abendroutine sollte sich vom Einschlafritual unterscheiden, besonders im Bewusstsein der Eltern. Gemeinsam haben wir erarbeitet, wie die Inhalte der Abendroutine und des Einschlafrituals aussehen und verändert werden sollten:

Abendroutine	Einschlafritual
<p>Beginnt mit dem gemeinsamen Abendessen.</p> <p>Gemeinsame Spielzeit, ruhig aber begeistert, bereichernd, 100% beim Kind, Kuscheltier mit integrieren</p> <p>Flasche mit anschließendem ausgiebigen kuscheln</p> <p>Bad/Pflege</p> <p>Allen Gute Nacht sagen, Kuscheltier mit integrieren</p>	<p>Ins eigene Zimmer gehen, dort Schlafsack anziehen.</p> <p>ERSTER SCHRITT: Das Kind bekommt keine Milchflasche mehr im Einschlafritual</p> <p>ZWEITER SCHRITT: Bewegung beim herumtragen herausnehmen</p> <p>DRITTER SCHRITT: Das Kind liegt nur noch auf dem Arm</p> <p>VIERTER SCHRITT: Das Kind liegt in seinem Bett mit Körperkontakt zu Mama (Händchen halten, Hand auf dem Bauch o.ä)</p> <p>FÜNFTER SCHRITT: Mama liegt „nur“ noch neben dem Kinderbett auf der Matratze.</p> <p>Für jeden Schritt 3 bis 5 Tage Zeit nehmen, bevor der nächste Schritt kommt.</p>

Was tun wenn das Kind fürchterlich protestiert?

Beruhigend mit ihm reden. Verständnis haben. Zuversichtlich sein. Mut zu sprechen. Sagen, dass Du da bist. Dass Du ihn verstehst. Dass es ok ist, dass er wütend/traurig ist.

Wenn er sich nach 20 Minuten nicht beruhigt, aus der Situation herausnehmen. Auf den Arm, Zimmer verlassen, Schluck Wasser anbieten, ablenken, beruhigen.

Wenn er sich beruhigt hat wieder dort ansetzen, wo ihr euch im Prozess von den Schritten her gerade befindet.

Am Abend, und auch in der Nacht!

4. Sinnespyramide



SCHRITT 2

1. behutsames entfernen

das Ziel sollte sein, dass das Kind nach der Abendroutine und dem Einschlafritual ins Bett gelegt wird. Im Moment ist es so, dass Mama neben ihm auf dem Fußboden auf der Matratze liegt und ben in Mamas Armen einschläft/gehalten wird, damit er sich nicht hochzieht.

Schritt 1: Die Matratze zurück in das Kinderbett legen, das Kind schläft in seinem Bett ein, Mama hält ihn durch die Gitterstäbe (sanftes Hand auf den Bauch legen) und signalisiert so, dass er liegenbleiben soll. Außerdem findet Beruhigung über die Stimme statt.

Diese Veränderung für ca. 5 Tage am Stück umsetzen.

Schritt 2: Das Kind nur noch mit der Stimme beruhigen, die Hand aus dem Einschlafritual entfernen.

Schritt 3: Die Matratze der Mama langsam, Stück für Stück vom Kinderbett entfernen. Vielleicht ist es möglich, die Matratze so hinzulegen, dass das Kind die Mama nicht mehr, oder nicht mehr so gut sehen kann. Ziel sollte sein die Beruhigung nur noch über die Stimme zu stattfinden zu lassen. Nach der Berührung sollte das Sehen als Reiz in diesem Schritt wegfallen.

Wie lange diese Veränderung dauert hängt davon ab, wie schnell die Mama in der Umsetzung ist & wie gut das Kind es annimmt...

Schritt 4: Nicht mehr im Zimmer auf der Matratze sein, sondern in der Tür stehen (Auch hier nicht im Sichtfenster des Kindes). So ist die Mama noch beim Kind, kann das Kind durch die Stimme beruhigen, aber er sieht die Mama nicht mehr.

Diese Veränderung für ca 5 Tage am Stück umsetzen.

Schritt 5: Vor der Zimmertür stehen: so ist die Mama immernoch in der Nähe und schnell beim Kind, wenn es die Mama braucht. Die Mama kann es weiterhin mit der Stimme beruhigen, aber es wurde schon eine räumliche Trennung in der Einschlafsituation bewirkt. .

Diese Veränderung für ca 5 Tage am Stück umsetzen.

Danach kann die Mama schauen, ob es schon klappt, dass das Kind einfach alleine einschläft und die Mutter nicht mehr in der Nähe braucht.

Dann kann die Mama Gute Nacht sagen und einfach gehen.

Wenn das Kind sich immer nochmal rückversichert, ob die Bezugsperson auch wirklich da bist, dann bleibt die Mama außerhalb des Zimmers, aber in der Nähe.

Manchmal funktioniert es gut den Kindern zu sagen, dass Mama gleich wieder da

ist, dass sie sich nur kurz umziehen geht, auf die Toilette o.ä. Wichtig hierbei ist: ehrlich sein, wirklich gleich wieder kommen! Denkt immer an Transparenz und Berechenbarkeit!

Wenn das Kind in diesem Prozess nachts wach wird, dann geh wie folgt vor: Begib Dich an die Stelle, wo Du im Prozess gerade bist und verfahr genau, wie in der abendlichen Einschlafsituation. Mit Hand auf dem Bauch, auf der Matratze mitten im Zimmer, an der Tür, vor der Zimmertür – wo Du gerade im Schritt-für-Schritt Plan bist. Rede beruhigend mit ihm wenn er es braucht und wartet, bis er wieder eingeschlafen ist.

Wenn das Kind sehr doll protestiert, sich gar nicht mehr beruhigt, dann nimm ihn nach maximal 20 Minuten aus der Situation heraus. Einmal auf den Arm, raus aus dem Zimmer, trösten und beruhigen, einen Schluck trinken.

Wenn er sich beruhigt hat verfahr wieder wie beim Einschlafprozess am Abend.

***Viel Erfolg bei der Umsetzung des
Schritt für Schritt Schlaf Plans und auf eurem Weg
zu guten Nächten für die ganze Familie.***