



## Beruhigungs- und Einschlafhilfen

### Merkblatt der Mütter- und Väterberatung

## Beruhigungs- und Einschlafhilfen

Wenn ein Baby geboren wird, verlässt es den schützenden Ort im Bauch der Mutter, wo es neun Monate lang gewachsen ist. Alles ändert sich für das Baby. Es muss lernen, seine Körpertemperatur zu kontrollieren, Nahrung zu essen, sich mit der Schwerkraft auseinanderzusetzen und mit Ihrer Hilfe zu verstehen, wie es sich fühlt. Sie können dem Baby nicht die Selbstregulierung abnehmen, aber Sie können ihm helfen, seine Fähigkeiten zu entwickeln.

Der Anpassungsprozess verläuft bei jedem Baby unterschiedlich. Das kann für Eltern anstrengend und belastend sein.

Einige Babys sind besonders unruhig oder weinen viel. Das kann darauf hinweisen, dass sie Schwierigkeiten haben zwischen Wachsein, Müdigkeit und Schlafen zu wechseln. Diese Babys sind oft motorisch aktiv, interessieren sich für Dinge um sie herum, sind leicht erschreckbar und reagieren schnell auf Reize. Auch wenn sie müde sind, fällt es ihnen schwer, einzuschlafen.



### UNSERE EMPFEHLUNG

Kurzfilm des Nationalen Zentrums Frühe Hilfen in Deutschland zum Thema «Ihr Baby schreit viel?»



Scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Handy, um den Film anzusehen. Der Film ist auf folgender Seite zu finden: [www.elternsein.info/schreien/baby-schreit-viel/](http://www.elternsein.info/schreien/baby-schreit-viel/)

### Webseite «schreibabihilfe.ch»



Informationen zum Thema Schreibabihilfe sowie Unterstützung und Austausch für betroffene Eltern, z.B. mit einem Mami4Mami Telefondienst. [www.schreibabihilfe.ch](http://www.schreibabihilfe.ch)

**Wie können Sie dabei helfen, Ihr Baby zu beruhigen und einen Rhythmus im Alltag zu finden?**

1

**Regelmäßiger Rhythmus:** Gewöhnen Sie Ihr Baby an regelmäßige Abläufe. Wiederholungen und Rituale geben ihm Sicherheit. Regelmäßiges Füttern, entspannte Gespräche während der Wachzeiten und Ruhepausen bei Müdigkeit helfen. Ihr Baby kann müde sein oder eine Pause brauchen wenn es den Blick abwendet, unruhig und quengelig wird oder weint.

3

**Reizreduktion:** Schaffen Sie ruhige Momente am Tag. Wenn Ihr Baby müde ist, reduzieren Sie Reize, z. B. indem Sie das Zimmer abdunkeln, beruhigend summen, zureden oder Singen oder es sanft wiegen, Wenig und langsam machen, hilft mehr als schnell und viel tun.

2

**Übermüdung vermeiden:** Beobachten Sie Ihr Baby und bringen Sie es nach etwa 1 bis 1,5 Stunden Wachzeit zur Ruhe und zum Schlafen. Übermüdung kann das Einschlafen erschweren.

4

**Beruhigungs- und Einschlafhilfen:** Es gibt keine festen Regeln. Wichtiger als die Methode ist die Regelmäßigkeit und ein sanftes Vorgehen ohne Hektik.

5

**Nutzen der Wachphasen:** Verwenden Sie die aufmerksamen Wachzeiten für entspannte Gespräche und kleine Anregungen. Das kann das Einschlafen erleichtern.

**Kritische Schreistunden:** Überbrücken Sie schwierige Zeiten mit Aktivitäten wie Spazierengehen oder Tragen in einer Tragehilfe. Legen Sie das Baby an einen sicheren Ort (z.B. ins eigene Bett), wenn Sie selbst gestresst sind. Kommen Sie zuerst selber zur Ruhe (z.B. Türe schliessen und 10-mal durchatmen). Beruhigen Sie dann das Kind. Suchen Sie nach Entlastungsmöglichkeiten und/oder holen Sie Hilfe. Schütteln Sie das Baby niemals.



## Beruhigende Unterstützung in Stufen: Eine gute Möglichkeit, Kindern dabei zu helfen, selbstständig ruhiger zu werden.

Mit der kleinsten Hilfe beginnen. Hilfe beibehalten, auch wenn es nicht gleich funktioniert. Jeden Schritt ein bis zwei Minuten aushalten. Machen Sie es sich bequem, lassen Sie dem Kind Zeit.

1. Pause anbieten.
2. Dem Kind Blickkontakt ermöglichen.
3. Das Kind ansprechen.
4. Dem Kind die Hand auf die Brust legen, Berührung.
5. Händchen zusammenführen.
6. Füßchen zusammenführen.
7. Hoch nehmen, sanft wiegen.
8. Gegebenenfalls etwas zu trinken anbieten.

Beruhigt sich das Kind, die Hilfen schrittweise reduzieren:

- Das Kind wieder hinlegen, Füßchen und Hände langsam loslassen. Bleibt das Kind ruhig, die Berührung lösen, still werden.
- Wenn Sie beim Kind bleiben, es nicht gleich wieder hochnehmen und füttern, kann es gelingen, dass es einschläft.

## Kontakt

**Schweizerischer Fachverband Mütter- und Väterberatung**  
062 511 20 11

info@sf-mvb.ch  
[www.sf-mvb.ch](http://www.sf-mvb.ch)

**Quelle:**  
**Perspektive Thurgau**  
071 626 04 04

info@perspektive-tg.ch  
[www.mütter-väterberatung-tg.ch](http://www.mütter-väterberatung-tg.ch)