

5 EINFACHE SCHRITTE WIE DAS EINSCHLAFEN AUCH MIT PAPA KLAPPT



Echt statt perfekt - Sabrina Sünkel
Fachberaterin für Baby- und
Kleinkindschlaf

Da es sehr oft die Mutter ist, die für die Einschlafbegleitung zuständig ist und als Einzige akzeptiert wird, nutze ich im Titel "Mama". Steht aber natürlich stellvertretend für alle anderen Familienkonstellationen. Daher werde ich den Begriff "neue*r Begleiter*in" anstatt Papa nutzen.

DU BIST HIER GENAU RICHTIG, WENN...

- ✓ immer nur du euer Baby ins Bett bringen darfst
- ✓ du verstehen möchtest, warum euer Baby nur dich akzeptiert
- ✓ du wissen möchtest was dabei helfen kann, dass die Einschlafbegleitung auch von jemand anders übernommen werden kann.

01

Bindung
aufbauen /
stärken

02

Raum geben

03

Wissen - dein Baby
verstehen

04

Weinen
begleiten/aushalten

05

Akzeptanz -
annehmen der
Situation

Aus den 5



EINSCHLAFBEGLEITUNG - NUR MIT MAMA?

Einschlafbegleitung ist für unsere Kinder super wichtig. Das Einschlafen bei einer Bezugsperson vermittelt Sicherheit und erfüllt das Nähebedürfnis. Dadurch kann das Kind eine positive Einstellung zum Schlaf entwickeln und fühlt sich sicher und umsorgt. Doch manchmal kann die Begleitung in den Schlaf eine echte Herausforderung sein.

Das kann dann sehr anstrengend sein und je nachdem, wie gut unsere eigenen Bedürfnisse befriedigt sind, reagieren wir evtl. genervt. Das darf sein. Das ist menschlich. Und gerade dann kann es sein, dass wir uns wünschen, dass mal jemand anders übernimmt. Oft klappt das leider überhaupt nicht gut. Einige Tipps, was helfen kann findest du auf den folgenden Seiten.

Gründe, wenn es besonders lange dauert können bspw. sein:

- **veränderter Schlafbedarf**
 - **leerer Bindungstank**
 - **Zähne oder Krankheit**
 - **aktuelle Entwicklung**
 - **Trennungsangst**
- und noch einiges mehr.**

01 BINDUNG AUFBAUEN/STÄRKEN

Schlafen bedeutet für Kinder immer eine Trennungssituation. Sie müssen loslassen und das können sie am Besten, wenn eine vertraute Person, zu der sie eine enge Bindung haben, sie in den Schlaf begleitet. Oft ist die (stillende) Mutter die Hauptbezugsperson, da sie am meisten Zeit mit dem Baby verbringt und sich um seine Bedürfnisse kümmert. Um ein Baby erfolgreich in den Schlaf zu begleiten muss die Bindung zum Vater (bzw. Mutter, Oma, Partner, Partnerin... eben jeder, der zukünftig auch die Einschlafbegleitung übernehmen soll) gestärkt werden.

Was kann man für die Bindung tun?

- Tragen in Tragehilfe oder Tuch
- Tagschläfchen gemeinsam halten mit Körperkontakt
- Spielen, Kuscheln, Bücher lesen
- Zeit (alleine) mit dem Kind verbringen
- gemeinsam baden
- wickeln/waschen/umziehen

02 RAUM GEBEN

Theoretisch kann die Einschlafbegleitung von Anfang an auch von Papa, Partner, Partnerin usw. übernommen werden. Auch bei gestillten Kindern. In der Praxis wird es oft von Beginn an von der Mutter übernommen, was auch Sinn macht. Durch das Einschlafstillen hat sie es oft etwas leichter, dem Kind in den Schlaf zu helfen. Doch Kinder können sehr gut zwischen unterschiedlichen Personen unterscheiden. Sich also auch auf ein anderes als das gewohnte Einschlafritual einlassen. Natürlich muss ein Säugling trotzdem mit Milch versorgt werden. Das kann durch vorangehendes Stillen durch die Mutter, stillfreundliches Füttern von abgepumpter Milch, oder die Gabe von Pre-Nahrung geschehen. Ist das Kind satt, darf ein eigenes Einschlafritual mit dem neuen Begleiter/der neuen Begleiterin gefunden werden. Dafür ist es wichtig, dass die Mutter das auch zulässt. Auch, wenn das Ritual komplett vom Eigenen abweicht. Sich bewusst machen, dass das Kind ja bei einer Bindungsperson bleibt und gut umsorgt ist, kann sehr hilfreich sein. Man lässt es schließlich bei jemandem, dem man vertraut.

Der neue Begleiter / die neue Begleiterin kann vorerst einfach nur miteinbezogen werden. Beim fertig machen für das Schlafen, beim ins Bett bringen oder bei den Tagschläfchen. Die Tagschläfchen können auch komplett übernommen werden. So lernt das Kind, dass auch das Schlafen mit Papa, Partner, Partnerin sicher ist und es sich fallen lassen darf.

REFLEXIONS- FRAGE:

Welche Tätigkeiten könnten bei euch übernommen werden? Was könnte für den Bindungsaufbau getan werden?

Macht euch hier gerne eine Liste.

Notizen



WISSEN - DEIN BABY VERSTEHEN

Eine Grundvoraussetzung für den Babyschlaf ist Sicherheit. Babys müssen sich sicher und geborgen fühlen um in den Schlaf zu finden. Umso öfter sie die Erfahrung machen, dass Schlafen sicher ist, umso leichter wird es ihnen zukünftig fallen und umso positivere Empfindungen verknüpfen sie mit dem Schlafen. Es wird immer Phasen geben, in denen das Kind besonders viel Sicherheit braucht und diese dann bei seiner Hauptbezugsperson sucht (meist Mama - Papa wird in diesen Phasen komplett abgelehnt). Außerdem kann es natürlich auch einfach eine Sache der Gewohnheit sein, da das Kind bisher immer von der gleichen Person ins Bett gebracht wurde. So wie diese Gewohnheit über einen längeren Zeitraum entstanden ist, braucht es auch eine gewisse Zeit das wieder zu ändern. Bitte hab Geduld. Generell gilt: Neue Gewohnheiten sollten mindestens über den Zeitraum von 14 Tagen eingeführt werden, bis sich Veränderungen bemerkbar machen.



EXKURS: HOCHREAKTIVE BABYS

Babys Temperament

Das Temperament ist angeboren und unsere Babys sind sehr unterschiedlich. Der US Psychologe Jerome Kagan unterteilt Neugeborene in 3 Gruppen:

- Babys die sich bei jedem auf dem Arm wohlfühlen
- Babys die am liebsten bei Mama oder Papa sind
- Babys die nur bei ihrer primären Bezugsperson sein wollen

Hochreaktive Babys

Etwa 20% aller Neugeborenen zählt Kagan zu den sogenannten hoch reaktiven Babys. Diese Babys wollen permanent nur ihre primäre Bindungsperson und akzeptieren kaum jemand anderen. Oft ist bei uns die Mutter die Person, die sich anfänglich am zeitintensivsten kümmert und damit die primäre Bindungsperson.

Und jetzt?

Wenn dein Baby sich trotz toller Bindung zum Papa nur von Mama ins Bett bringen lässt, ist das erst mal anstrengend. Aber: Wie so oft kann es helfen, die Situation anzunehmen und zu wissen, es bleibt nicht ewig so. Sich bewusst zu machen, dass dein Baby nicht anders kann, als nach dir zu verlangen kann hier helfen.

Außerdem: Auch hoch reaktive Babys dürfen von Papa ins Bett gebracht werden. Auch, wenn sie weinen. Sie werden erkennen, dass auch Papa kuscheln, trösten, in den Schlaf begleiten kann. Es dauert evtl. nur etwas länger, als bei Babys die nicht zu diesen 20% gehören.

Natürlich muss Weinen immer begleitet werden.

WEINEN BEGLEITEN/AUSHALTEN

Das Weinen seines Babys zu ertragen kann schwer sein. Doch es ist sehr wahrscheinlich, dass das Kind weint, wenn es nicht seine Hauptbezugsperson bekommt. Und das ist ok. Das Kind drückt dadurch seine Trauer und seinen Protest aus und das darf sein. Natürlich darf das Kind dabei niemals allein gelassen werden:

- Das Kind darf traurig sein und weinen. Der/die Begleiter*in sollte das gut aushalten und begleiten können. Verständnisvoll sein und Trost und Halt anbieten. Das Weinen sagt NICHT, dass die Mama mehr geliebt wird sondern nur, dass sie aktuell vermisst wird.
- Verabredet gerne eine Zeitspanne, ein Zeichen oder Signal. Dann kann Mama zur Unterstützung kommen oder übernehmen. Evtl. hat das Kind Hunger, das immer Hinterkopf behalten
- Natürlich kann es helfen, wenn die Mutter die Wohnung verlässt. Gleichzeitig könnt ihr auch überlegen, ob es wirklich nötig ist. Klar, wenn Mama nicht mehr kann, muss eine Lösung her. Aber nur um für den Ernstfall zu üben muss eigentlich nicht sein.

05 AKZEPTANZ

Und wenn es nicht klappt? Dann hilft:

Geduld: Es wird nicht ewig so bleiben. Immer wieder versuchen und der Sache Zeit geben.

Akzeptanz: Die Situation erst mal annehmen und das Beste daraus machen. Die Einschlafbegleitung so angenehm wie möglich gestalten:

- Als allererstes hilft atmen. Tiefe Bauchatmung. Oder auf 6 einatmen, auf 7 anhalten, auf 8 ausatmen.
- Wir können nebenbei eine Meditation hören oder eine Traumreise oder Hörbuch/Podcast
- Falls das Kind es zulässt, nebenbei lesen / Handy schauen
- Achtsamkeitsübungen: Zum Beispiel überlegen, welche blauen Gegenstände befinden sich aktuell im Raum.
- Wenn nichts hilft, kurz Pause machen

Und für den Papa, Partnerin, Partner gilt:

Wenn es nicht klappt das Baby in den Schlaf zu begleiten (wenn Mama nicht da ist), dann bleibt es eben wach. Dann wird gekuschelt, gefüttert, Nähe gegeben. Ab und zu zu lange wach zu sein, fügt dem Kind keinen dauerhaften Schaden zu oder schadet der Entwicklung.

Bei euch wird für die Einschlafbegleitung nur Mama akzeptiert? Das möchtest du ändern?

EINSCHLAFEN OHNE MAMA - EINSCHLAFEN MIT ANDEREN BEZUGSPERSONEN EBOOK

In diesem E-Book erfährst du, wieso euer Baby eventuell ein Elternteil bei der Einschlafbegleitung bevorzugt und wie ihr das verändern könnt. Du erfährst wie andere Bezugspersonen die Einschlafbegleitung übernehmen können und zwar

- ohne Schreien lassen und
- ohne Abstillen.

Du bekommst eine **Schritt-für-Schritt Anleitung**, wie ihr die Situation Schritt für Schritt liebevoll und beziehungsorientiert verändern könnt.

[MEHR INFOS](#)



MÖCHTEST DU WEITERE GENIALE INHALTE?

Ich freue mich, wenn du Teil meiner Community auf
Instagram wirst.

FOLGE MIR AUF INSTAGRAM
KLICK HIER



Sabrina Sünkel

@echt.statt.perfekt

www.sabrina-suenkel.de