

Ohne
Schreienlassen
oder Familien-
bettzwang

Angela Breitzkopf



Mama **SCHLÄFT JETZT DURCH**

So überstehen Sie die ersten 500 Nächte mit
Baby und bringen es zum Durchschlafen

mvgverlag 

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@m-vg.de

2. Auflage 2017

© 2016 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Caroline Kazianka
Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch
Umschlagabbildung: Donot6_Studio/shutterstock.com
Abbildungen Innenteil: 14, 33, 35, 46, 169: privat; S. 64, 69, 97, 101: pixabay.com; S. 125, 151, 153, 159: unsplash.com
Satz: inpunkt[w]o, Haiger
Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien
Printed in the EU

ISBN Print 978-3-86882-679-1
ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-940-4
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86415-941-1

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

INHALT

VORWORT: DARUM DIESES BUCH!	8
In diesem Buch erfahren Sie	12
Wer profitiert von den hier versammelten Tipps?	14
Wie Sie dieses Buch nutzen können.....	14
 LOST IN EDUCATION – WILLKOMMEN IM RATGEBERDSCHUNGEL	 17
Titanenkampf der Weltanschauungen	20
Gibt es keine Alternativen?	23
Die Intuition: Mythos & Wahrheit.....	28
Was heißt das für Ihr Leben als frischgebackene Mutter?	32
Ein paar Literaturempfehlungen	32

TEIL 1: LEBENSMONATE 0–3: I CAN'T GET NO SLEEP..... 37

WIE SIE DIE ERSTEN DREI MONATE MIT BABY ÜBERSTEHEN UND DIE BASIS FÜR GUTE SCHLAFGEWOHNHEITEN LEGEN..... 39

Das ist die Situation	40
1. Lernen Sie Ihr Baby kennen.....	43
2. Reduzieren Sie den Stress.....	48
3. Stellen Sie sich Ihrer Verantwortung als Mutter	54
4. Üben Sie Rituale ein	56
5. Lassen Sie los.....	59
Zusammenfassung der Tipps für alle Mütter von Babys der Altersgruppe von null bis drei Monate	61
GEHT ES IHNEN AUCH SO? Kleine Checkliste für Mütter mit Kindern dieser Altersklasse	62
Empfehlenswerte Literatur speziell zu den in diesem Teil angesprochenen Themen	63

TEIL 2: LEBENSMONATE 3–6: SWEET DREAMS ARE MADE OF THIS..... 71

WARUM IHNEN BABYS SCHLAF IM ALLTAG JETZT HEILIG SEIN SOLLTE UND WIE SICH DAS LANGFRISTIG FÜR SIE AUSZAHLT 73

Das ist die Situation	74
Wie könnte ein Tag mit Ihrem drei bis sechs Monate alten Baby aussehen?	75

1. Werden Sie Expertin für den »Sound« Ihres Babys!.....	76
2. Geben Sie Babys Schlaf jetzt erste Priorität in Ihrem Alltag.....	77
3. »Mommys little helper«: Bauen Sie ein Übergangsobjekt als Sympathieträger auf	80
4. Etablieren Sie spätestens jetzt feste Rituale.....	84
5. Beginnen Sie mit dem Lösen der Nuckel-Einschlaf-Assoziation	91
6. Wer kein Familienbett will, übt jetzt das Schlafen im eigenen Bett.....	92
Zusammenfassung der Tipps für alle Mütter von Babys der Altersgruppe drei bis sechs Monate	95
GEHT ES IHNEN AUCH SO? Kleine Checkliste für Mütter mit Kindern dieser Altersklasse	95
Empfehlenswerte Literatur speziell zu den in diesem Teil angesprochenen Themen.....	96

TEIL 3: LEBENSMONATE 6–10: GIMME, GIMME, GIMME SOME SLEEP AFTER MIDNIGHT 103

NACHTS ABSTILLEN OHNE PANIK UND TRÄNEN	105
Das ist die Situation.....	106
1. Nächtliches Entwöhnen – Schritt für Schritt.....	111
1. Schritt: Milchmenge reduzieren	112
2. Schritt: Füttern verzögern, Hinhaltetaktiken verbessern.....	113
3. Schritt: Nahrung vorenthalten, für vorerst zwei bis drei Nächte.....	114

2. Kann der Vater nicht beim Abstillen helfen?	118
3. Die leidigen Übergangsphasen – immer eine Herausforderung.....	119
Zusammenfassung der Tipps für alle Mütter von Babys der Altersgruppe sechs bis zehn Monate	123
GEHT ES IHNEN AUCH SO? Kleine Checkliste für Mütter mit Kindern dieser Altersklasse	124
Empfehlenswerte Literatur speziell zu den in diesem Teil angesprochenen Themen.....	125

TEIL 4: LEBENSMONATE 10–18: THE LION SLEEPS TONIGHT 131

SCHON FAST GESCHAFFT. WIE MAMA JETZT ABENDS PÜNKTLICH FEIERABEND MACHEN KANN	133
Das ist die Situation	134
1. »Wunder-Wander-Matratze« statt Elternbett.....	138
2. Das Kinderbett – ein schöner Ort!.....	140
3. Ihr Kind wird in die Kita gehen? Dann sorgen Sie für einen guten Übergang.....	144
4. Ihr Kind bekommt ein Geschwisterchen? Bereiten Sie es vor!	147
Zusammenfassung der Tipps für alle Mütter von Babys und Kleinkindern der Altersgruppe zehn bis 18 Monate	149
GEHT ES IHNEN AUCH SO? Kleine Checkliste für Mütter mit Kindern dieser Altersklasse	149

Empfehlenswerte Literatur speziell zu den in diesem Teil angesprochenen Themen.....	150
--	-----

AUSBLICK: UND WIE GEHT ES WEITER?..... 155

1. Spannen Sie Papa ein!.....	157
2. Pflegen Sie Ihre Abende.....	157
3. Rechnen Sie mit Schlafstörungen und gehen Sie sie an.....	159

NOCH MEHR LESETIPPS 165

DAS BESTE ZUM SCHLUSS 167

DANKSAGUNG..... 171

LITERATURVERZEICHNIS 173



VORWORT: DARUM DIESES BUCH!

Mittwoch, 13. September 2009, mitten in der Nacht

Es ist schon kurz vor zwei Uhr früh. Ich liege neben meinem Mann, horche auf die Schlafgeräusche meiner neugeborenen Tochter im Bettchen am anderen Ende des Raums und kann vor Erschöpfung, Wut und Angst nicht schlafen. Ich habe Angst, einen möglichen »Ernstfall« zu verschlafen. Ich habe fast ebenso viel Angst, bis zum nächsten Gewecktwerden wach zu liegen. In meinem Kopf dröhnt es »gleich, gleich, vielleicht schon in zehn Minuten wird sie wieder wach«. Also MUSS ich schlafen! Jetzt!

Ich hasse den schlafenden Mann mit seinem ruhigen Atem neben mir. Ich hasse es, wie er das nächtliche Herumtragen, das x-fache Stillen, das Ächzen und Weinen zu überhören scheint. Wie kann der nur so SCHLAFEN!!?

Mir graut vor dem nächsten Tag, den ich schon komplett übermüdet beginne. Dieser kaugummizähe Babyalltag, bestehend aus Wickeln, Herumtragen, Bespielen, Stillen, Ausfahren, noch mehr Wickeln, wieder Stillen, noch mehr Herumtragen – und dabei stets ein frohes Gesicht machen. Zum Kotzen, das Ganze! Ich beginne zu weinen vor lauter Frust. Aber leise, damit keiner wach wird.

Würde ich bloggen oder Tagebuch schreiben, hätte ein Eintrag vor knapp sechs Jahren vermutlich so ähnlich ausgesehen. Denn so fühlte ich mich damals oft als frischgebackene Mama einer kleinen Tochter. Der Schlafmangel machte mich fertig. Ich war, wie es in einem Zeitungsartikel so treffend beschrieben ist, ein »Mombie«. Eine Zombie-Mama, die nachts hohläugig und barfuß durchs Haus tappte, ein schmatzendes Baby an der Brust, ziellose Wut im Bauch und bleiernen Nebel im Kopf.

Jetzt, sechs Jahre und zwei weitere Kinder später, ist natürlich alles anders. Zum Beispiel tappe ich nachts in dicken Socken herum. Die Kinder finden meine Brust nicht mehr spannend, und die Wut im Bauch ist auch weitgehend verflogen. Nur der müde Nebel im Kopf, der bleibt mir wahrscheinlich noch einige Jahre erhalten. Obwohl inzwischen auch mein Mann ziemlich oft für die Kinder aufsteht.

Babys und Kleinkinder haben ein Grundrecht auf feinfühliges Zuwendung und Nähe durch ihre »primäre Bezugsperson«. In unseren Breiten ist das in den ersten anderthalb Jahren meist die Mutter. Je jünger die Kinder sind, desto prompter sollte diese Zuwendung erfolgen, auch nachts. Ein gewisses Schlafdefizit ist für Mütter von Babys und Kleinkindern also kaum zu vermeiden. Es gehört einfach zum Beginn der Familienphase wie Zwergenaufstände an der Supermarktkasse und Breiflecken auf der Lieblingsbluse.

Doch nur, weil der Schlafmangel junger Mütter so weitverbreitet ist, darf man ihn nicht leichtfertig abtun. Wer über einen längeren Zeitraum zu wenig Schlaf bekommt, wird depressiv, unkonzentriert, aggressiv und krank. Systematischer Schlafentzug, eine besonders perfide Foltermethode, zerstört Menschen. Und sind Mütter etwa keine Menschen?

Wie also lässt sich der Konflikt »Baby braucht Zuwendung – Mama braucht Schlaf« lösen? Diese Frage hat mich nicht mehr losgelassen. Und als ich schließlich mein drittes Kind erwartete, wollte ich es endlich genau wissen und machte mich auf die Suche nach der Lösung für dieses Dilemma.

Als Erstes las ich mich noch einmal durch die einschlägige Ratgeberliteratur von Autoren wie Remo Largo, Annette Kast-Zahn, Steve Biddulph, William Sears, Christine Rankl, Herbert Renz-Polster und Elizabeth Pantley. Dann führte ich eine ganze Reihe von Gesprächen mit Fachleuten und bat zudem Mütter in meinem Umfeld mit mindestens drei Kindern und/oder entsprechendem fachlichem Hintergrund um ihre Tipps, wie ein Baby sanft an familienfreundliche Schlafgewohnheiten herangeführt werden kann.

Ich hörte viele widersprüchliche Aussagen und wunderte mich beim Lesen einiger Bücher über absurd alltagsferne Ratschläge. Doch ich bekam auch den einen oder anderen guten Hinweis – und diese Tipps, gepaart mit meinen Erfahrungen aus Pi mal Daumen 1600 Nächten mit Kindern unter 18 Monaten, möchte ich mit Ihnen teilen. Damit auch Sie und Ihr Baby zu einem möglichst erholsamen Schlaf finden.

In diesem Buch erfahren Sie ...

- ... was den Schlaf kleiner Babys so besonders macht,
- ... welche Erwartungen Sie in der Babyzeit an Ihr eigenes Schlafpensum stellen können,
- ... wie Sie Ihrem Kind von Anfang an helfen können, gute Schlafgewohnheiten zu entwickeln,
- ... wie Sie Ihr Baby ohne »Schreienlassen« zum Durchschlafen bewegen können,
- ... wann und wie Sie Ihr Baby auch nachts sanft von der Brust oder Flasche entwöhnen,
- ... was das Prinzip »Mama first« bedeutet und wie es Sie dabei unterstützt, den Alltag als Kleinkindmutter zu meistern,
- ... wie die ganze Familie dazu beitragen kann, dass möglichst alle gut schlafen, also auch Sie als Mama.

Ich bin keine akademisch qualifizierte Fachfrau für den Schlaf von Babys – nur eine Journalistin, die drei Kinder in vier Jahren bekommen hat und sich daher fast zwangsläufig intensiv mit dem Thema Babyschlaf auseinandergesetzt hat. Wenn aber halbwegs seriöse Journalisten etwas halbwegs ernst nehmen, dann ist das eine sorgfältige Recherche. Ich habe deshalb

Wert darauf gelegt, die hier genannten Zahlen und Fakten noch einmal mit »richtigen« Experten wie Kinderärzten und Entwicklungspsychologen abzugleichen.

Wenn Frauen heute zum ersten Mal Mutter werden, sind sie zu Recht oft verunsichert und fühlen sich wie »ins kalte Wasser geworfen«. Auch mir selbst fehlte jede praktische Babyerfahrung, als ich meine älteste Tochter bekam. Sie war sogar das erste Neugeborene überhaupt, das ich im Arm hielt. So eine Situation macht nervös, und der viel beschworene Mutterinstinkt hilft dann auch nur bedingt weiter.

Erschwerend kommt hinzu, dass in der Kleinkindpädagogik und Säuglingspflege seit etwa 100 Jahren ein wahres Trendgewitter stattfindet. Diese Trends folgen meist dem propagierten Menschenbild der jeweiligen Epoche und sind durchdrungen von politischer oder wissenschaftlicher Ideologie.

Fast jede Generation der letzten Jahrzehnte wurde durch eine andere, oft gegensätzliche Erziehungshaltung geprägt, weshalb heute auch zwischen den verschiedenen Generationen innerhalb einer Familie kaum Einigkeit darüber herrscht, wie »man« denn nun mit Babys umgehen soll – gerade nachts.

Es ist also trotz der Ratgeberflut nicht leicht, als Mutter eines Babys Anregungen zu finden, die ausgewogen und dazu möglichst ideologiefrei sind. Wenn Sie in diesem Buch ein paar undogmatische Tipps für sich finden können, dann hat das Buch seinen Zweck erfüllt.



Unsere Erstgeborene war ein echtes Schlaftalent – nur wussten wir das damals noch gar nicht zu schätzen.

Wer profitiert von den hier versammelten Tipps?

Dieses Buch richtet sich an die Mütter altersgerecht entwickelter Babys in den ersten 18 Monaten.

Auf ein Kind mit einem anspruchsvolleren Startpaket ins Leben (Allergien, Frühgeburtlichkeit, Anpassungsstörungen, Schreibabys, Behinderungen etc.) sollten Sie allerdings individueller eingehen. Wenn Sie also nicht sicher sind, ob die Hinweise in diesem Buch auch passend für Sie und Ihr Kind sind, sprechen Sie bitte vorher mit Ihrem Kinderarzt.

Auch soll dieses Buch eher zur Vorbeugung ungünstiger Schlafgewohnheiten dienen denn als Programm zur Behandlung bereits bestehender Problemsituationen. Leiden Babys und Kleinkinder über Monate unter massiven Schlafstörungen, hat das oft komplexe Gründe. Und dann zögern Sie bitte nicht, fachärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Gleichwohl können die hier aufgeführten Tipps helfen, ein in Sachen Schlaf kurzzeitig »destabilisiertes« Baby wieder mehr ins Gleichgewicht zu bringen.

Wie Sie dieses Buch nutzen können

Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie es sich anfühlt, wenn man als werdende Mutter das weite und gnadenlose Land der ungebetenen Ratschläge betritt. Und ich kann es Ihnen leider nicht schonender sagen: Aus diesem Land kommen Sie als Mutter nie mehr raus.

Deshalb: Ich will Ihnen um Gottes willen nichts vorschreiben. Es ist Ihre Familie, Ihr Kind, Ihr Weg. Also greifen Sie sich aus den hier versammelten Tipps bitte nur diejenigen heraus, die Ihnen plausibel und für Ihre individuelle Situation passend erscheinen – den Rest können Sie sich getrost sparen.

Da ich selbst am liebsten handliche Ratgeber mit viel Praxisbezug lese, habe ich bei diesem Buch auch bewusst auf unnötigen Theorieballast verzichtet. Das heißt aber nicht, dass die Theorie nicht hochinteressant und lesenswert ist. Sie werden daher an diversen Stellen entsprechende Literaturempfehlungen finden sowie immer wieder spannende Exkurse und Checklisten. Darüber hinaus fasse ich am Ende jedes Kapitels die wichtigsten Erkenntnisse und Inhalte noch einmal zusammen.

Babys und Kinder beim Aufwachsen zu begleiten ist eines der schönsten und größten Abenteuer im Leben. Und ich wünsche Ihnen, dass Sie dieses Abenteuer möglichst ausgeschlafen erleben.

Ihre

A handwritten signature in dark ink, reading "Angela Brunkhoff". The signature is written in a cursive, flowing style.

»Am Anfang sind alle Mütter Mutanten.
Ich wäre für meine Kinder ins Meer gesprungen,
aber es war nicht so, dass ich gleich nach der Geburt gesagt hätte:
Ja, fertig ist die Mutter.
Das hat total gedauert. Und ich hab gedacht:
Mit mir stimmt was nicht. Weil ich alles so höllisch anstrengend fand.«

ANNETTE FRIER,
Schauspielerin und Komikerin,
seit 2008 Mutter von Zwillingen



LOST IN EDUCATION – WILLKOMMEN IM RATGEBERDSCHUNDEL

»Babys zwischen sechs und zwölf Monaten werden im Schnitt ein- bis zweimal pro Nacht wach.« (E. Pantley: *Schlafen statt Schreien*)



»So individuell Babys sind: Es dauert bei allen eine ganze Weile, bis sie »erwachsenere« Schlafmuster entwickeln. Bei den meisten Kindern ist das erst nach zweieinhalb bis drei Jahren so weit.« (J. Dibbern: *Verwöhn dein Baby nach Herzenslust*)



Ab dem sechsten Monat ist »bei Ihrem Baby (...) die biologische Reifung so weit abgeschlossen, dass es nachts nichts mehr zu trinken braucht und circa elf Stunden hintereinander schlafen kann«. (A. Kast-Zahn: *Jedes Kind kann schlafen lernen*)



»Schlafprobleme mit stark gehäuftem Aufwachen beginnen zu rund 80 Prozent mit sechs bis sieben Monaten.« (C. Rankl: *Endlich durchschlafen*)



»Nach dem dritten Lebensmonat ist der Säugling nicht mehr auf nächtliche Nahrungszufuhr angewiesen.« (R. Largo: *Babyjahre*)



»Die Idee besteht (...) darin, langsam, respektvoll und behutsam das Schlafverhalten des Babys zu verändern.« (E. Pantley: *Schlafen statt Schreien*)



»Wenn Sie Dinge ändern müssen, an die sich Ihr Baby gewöhnt hat, ist es oft am besten, das auf der Stelle und ganz radikal zu tun, statt langsam und Schritt für Schritt.« (A. Skula: *Sweet Dreams*)

