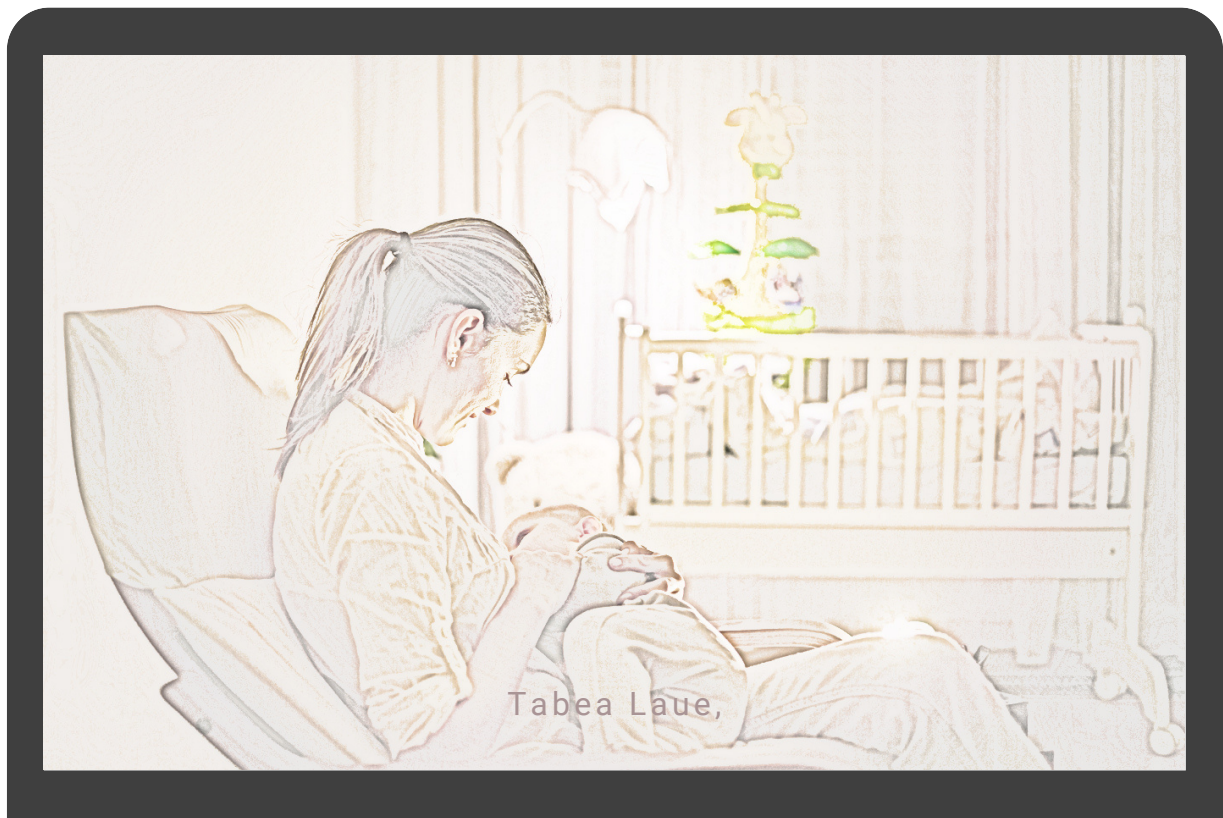


# Checkliste **BESSER SCHLAFEN!?**

Tabea Laue



**GROW!**

Mehr Schlaf für Stillmamas

**Besser Schlafen!?**

# DU STILLST SCHON EINE WEILE...

**...doch die Nächte sind - schon immer oder inzwischen - eine Katastrophe.**



Du hattest nicht geahnt, wie herausfordernd es ist, ein Baby zum Schlafen zu bringen?

Du hattest angenommen, Babys schlafen friedlich und ruhig?

Du möchtest, dass es deinem Baby gut geht - aber so kannst du das nicht mehr lange leisten?

Eine ganze Weile hast du gedacht oder gehofft, dass alles "nur eine Phase" ist und dich mit diesem Mantra zurückgehalten etwas zu ändern.

Das Problem: Es ist ernst.

Kopf- und andere körperliche Schmerzen, Übelkeit und Unkonzentriertheit sind nur einige der Symptome...

Mit zunehmendem Schlafmangel gibt es immer häufiger Situationen in denen du nicht mehr so liebevoll reagieren kannst, wie du dir eigentlich vorgenommen hast. In denen du dein Baby oder Stillkind anmottzt.

Oder dein/e Partner/in bekommt es ab?

Das muss sich unbedingt ändern! Du überlegst ein Babyschlafprogramm, -coaching oder eine -beratung zu buchen. Doch wie kannst du dir sicher sein, dass dort nicht etwas passiert, was dir nicht recht ist? Ist es wirklich bedürfnisorientiert?

## GROW!

Mehr Schlaf für Stillmamas

Besser schlafen!?

# BABY-SCHLAF-PROGRAMME

**Eltern & Babys berichten davon, was sie in verschiedenen Baby-Schlaf-Programmen erleben**

- |  |                          |                          |  |
|--|--------------------------|--------------------------|--|
| Nächtliches Abstillen                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Urteil über bisherige "Fehler"   |
| Weinen-lassen (begleitet, allein, gestuft, cry-it-out) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Veränderung der "falschen" Einschlafgewohnheiten                       |
| Das Baby kann endlich eigenständig Einschlafen         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Baby schläft im eigenen Bett und / oder Zimmer                         |
| Schuldgefühle, es schaffen zu müssen, durchzuziehen    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Das Gefühl, dass Schlafen lernen jetzt nötig ist                       |
| Ausquartieren aus dem "Eltern-Schlafzimmer"            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Das Ignorieren und Übergehen des Bauchgefühls                          |
| Überzogene Erwartungen an den Entwicklungsstand        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Hoffnung dem Kind mit eigenständigem Schlaf etwas Gutes zu ermöglichen |
| Einführen von "guten Schlafgewohnheiten"               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Routinen & Rituale als Prio  |

Hast du dir schon mal ein Baby-Schlaf-Programm näher angesehen?

Was ist dir noch aufgefallen? Nutze den Moment, um es für dich zu notieren.

---

---

**GROW!**

Mehr Schlaf für Stillmamas

Besser schlafen!?

# FÄLLT DIR ETWAS AUF?

## Dein Baby / Stillkind "funktioniert" nicht richtig



Wenn wir Baby-Schlaf-Programme (Kurse, Beratungen) näher betrachten, setzen viele an einer Veränderung des kindlichen Verhaltens an.

Wusstest du, das Baby-Schlaf-Probleme per Definition daran festgemacht werden, ob ihr als Eltern ein Problem mit dem Verhalten eures Babys habt?

Ja

Nein

Wenn wir mal einen Gedankensprung machen, ist das auf der Paar-Ebene ja ganz ähnlich. Auch wenn nur einer von uns ein Problem in der Beziehung hat, haben wir beide ein Problem.

Also: Partner zur Therapie schicken? Danach ist wieder alles schicky!?

Nein! Auch an partnerschaftlichen Problemen ist es die Herausforderung zu schauen, was unser eigener Anteil ist.

Nur - da reden wir von 2 Erwachsenen. Anteil: 50-50.

Beim Babyschlaf ist es anders. Wir sind die Großen. Wir tragen die Verantwortung. Die Erwachsenen. Zu 100%.

Joah - klingt so unangenehm, dass es sein könnte, dass du hier abspringen willst.... (aber **dann verpasst du den spannenden Test**)

## GROW!

Mehr Schlaf für Stillmamas

Besser schlafen!?

# DEIN BABY / STILLKIND...

	immer	manchmal unsicher weiss nicht	nie
... kann Schlafphasen miteinander verbinden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... hat eine gute Zu-Bett-Geh-Zeit? (nach eurem Empfinden als Eltern)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... hat einen ruhigen Schlaf?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... schläft abends zügig ein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... bekommt den Schlaf, den es braucht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... akzeptiert Alternativen zur üblichen Einschlafbegleitung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... lässt sich auch von jemand anderem einschlafbegleiten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Auswertung am Ende der nächsten Seite*

**GROW!**

Mehr Schlaf für Stillmamas

## Besser schlafen!?

# DU

	immer	manchmal unsicher weiss nicht	nie
... bist zufrieden mit deinem Schlafpensum?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... hast eine bequeme Still-Schlaf-Position?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... hast Entlastungszeiten, in denen du für dich sorgen kannst?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... willst euer Schlafsetting weiterhin so belassen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## DIE AUSWERTUNG

Zähle die Anzahl der Antworten auf **beiden** Seiten. (Details ab S.7)

### **Du antwortest hauptsächlich NIE:**

Du spürst die Herausforderungen des Schlafverhaltens eures Kindes stark im Alltag. Es ist dringend notwendig, dass sich etwas ändert.

### **Du antwortest hauptsächlich MANCHMAL / UNSICHER / WEISS NICHT:**

Es ist nicht so richtig fassbar, was euch Probleme macht. Mal läuft es gut, dann wieder total chaotisch. Freu dich auf positive Veränderungen.

### **Du antwortest hauptsächlich IMMER:**

Herzlichen Glückwunsch - mit wenigen Kniffen geht's euch richtig gut.

# GROW!

Mehr Schlaf für Stillmamas

Besser schlafen!?

# DOCH... WAS STECKT DAHINTER?

Hier erhältst du Impulse für die einzelnen Aspekte.

**"Mein Stillkind kann Schlafphasen nicht selbst miteinander verbinden."**



Eine Schlafphase von Babys dauert 45-60 Minuten. Im Lauf mehrerer Jahre dehnt sie sich auf 90 Minuten aus.

Wann hat dein Stillkind zuletzt länger als 1 Stunde am Stück geschlafen. Beschreibe die Situation:

---

**"Wir haben noch nicht die perfekte Bettgezeit gefunden."**

Angenommen es gäbe keine Vorgaben "von außen" - zu welcher ungefähren Uhrzeit war das Einschlafen für dein Baby entspannt, zügig und komplikationslos? Versuche dich an eine Situation zu erinnern:

---

**"Mein Stillkind schläft immer so unruhig."**

Unruhiger Schlaf kann in motorischen Entwicklungsphasen vermehrt auftreten, weil das am Tag Erlernte auch Nachts weiter geübt wird. In der zweiten Nachthälfte füllt sich außerdem die Blase durch den Rückgang vom Hormon ADH - manche Babys sind unruhig weil sie "mal müssen". Viele Babys suchen auch die Nähe & Sicherheit ihrer Eltern. Oder ist es bei euch etwas ganz anderes?

---

**GROW!**

Mehr Schlaf für Stillmamas

## Besser schlafen!?

### "Unsere Einschlafbegleitung dauert eeeeeewig."

Noch nicht müde vs. übermüdet - beides kann der Grund sein. Oft ist nicht direkt sichtbar, was nun zutrifft. Halte dich nicht damit auf herauszufinden, was stimmt, sondern überlege: Wann klappt es gut und leicht?

---

### "Ich bin unsicher, ob mein Stillkind genug Schlaf bekommt."



Es gibt Wenig- und Vielschläfer. Beides ist ok, wenn es deinem kleinen Schatz damit gut geht.

Ist dein Kind jedoch unkonzentriert, tollpatschiger als sonst oder hat dunkle Augenringe, ist eine Abklärung sinnvoll.

---

### "Uns fehlt eine alternative Einschlafbegleitungs-Methode."

Gibt es Situationen, in denen dein Baby "aus Versehen" einschläft? Reflektiere Momente aus den vergangenen 4 Wochen und überlege, wie du sie für euch nutzen kannst.

---

### "Mein Stillkind lässt sich von niemandem außer mir einschlafbegleiten."

Die Einschlafsituation ist ein sehr bindungsrelevanter Moment im Tageslauf. Bei wem hatte dein Stillkind bisher die Gelegenheit die Bindung als stabil und tragfähig zu erfahren? Was macht es den beiden leichter, eine positive Einschlaf erfahrung zu machen?

---

*(Damit beschäftigen wir uns genauer im Kurs "Mehr Schlaf für Stillmamas")*

# GROW!

Mehr Schlaf für Stillmamas



## Besser schlafen!?

### "Mein eigenes Schlafpensum leidet."

Wie passen dein eigener Schlafbedarf, der deines Kindes und deine anderen Bedürfnisse unter einen Hut? Gar nicht? Was hat Priorität?  
(Mehr dazu gibt es in der *Baby-Schlaf-Challenge*)

---

### "Meine nächtliche Stillposition verursacht körperliche Schmerzen."



Häufige Schmerzen treten in Schultern, Rücken, Hüfte, Armen und Handgelenken auf. Im "Mehr Schlaf für Stillmamas"-Programm besprechen wir im Detail Stillpositionen fürs nächtliche Stillen. Hast du dir schonmal genau erklären lassen, wie du - passend zu deiner Brustgröße - besser liegst?

---

### "Ich habe überhaupt keine Zeit für mich zu sorgen."

Dein Baby 'hängt' immer nur an dir? Es bleibt weder Zeit um in Ruhe für dich zu sorgen, noch für Paarzeit? Wie könntet ihr das ändern?  
(Mehr dazu in der *Baby-Schlaf-Challenge*)

---

### "Es muss sich etwas ändern - so können wir nicht weitermachen."

Wenn die Einschlaf- und Schlafsituation verfahren ist, denken wir häufig zuerst an ein Babyschlaftraining, daran das Verhalten des Baby anzupassen oder wir verfallen in Selbst-Schuld-Starre. Ein häufiger Gedanke ist, ob es mit dem Abstillen wohl besser werden könnte oder ob man da als Mama wohl einfach durch muss. Was sind deine Gedanken?

---

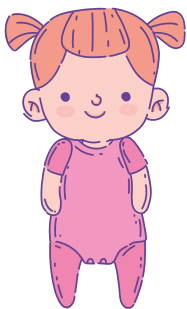
# GROW!

Mehr Schlaf für Stillmamas

Besser Schlafen!?

# WIE GEHT ES WEITER?

Zwischen Babyschlaftraining, Abstillen und ???



Du wünschst dir ein selbstbewusstes Menschenkind in die Welt zu begleiten?

Doch mal Hand-aufs-Herz: SO geht es nicht weiter!

Vielleicht hast du schon einmal nachgedacht ein Babyschlaftraining oder Babyschlafcoaching in Anspruch zu nehmen?

Das Problem: Du kannst nicht reinschauen.

Klar gibt es häufig die Möglichkeit eines Schnuppergesprächs, aber dabei wird eben mehr die Sympathie und Buchungsbereitschaft abgeklopft?

Wer sagt dir, dass am Ende nicht doch wieder dein Kind verändert werden soll?

Natürlich gibt es auch seriöse Anbieter - und mit der Checkliste oben kannst du mit einer gewissen Vorsicht an eine Babyschlafberatung rangehen. Wenn du im Verlauf meiner Zeilen aber schon gemerkt hast, dass du gar nicht dein Baby manipulieren möchtest und dennoch eure Gesamtsituation verbessern willst - komm doch in meine Baby-Schlaf-Challenge.

Es ist die Challenge für alle, die keine Challenge brauchen, weil sie bereits eine haben. [Die kostenfreie Anmeldung ist hier möglich.](#)

## GROW!

Mehr Schlaf für Stillmamas

**Besser Schlafen!?**

# WER DICH HIER BEGLEITET

**Hi, ich bin Tabea. Ich helfe dir mit Infos & Tipps zum Stillen und Schlafen mit deinem Baby und Stillkind.**



10 Jahre verbrachte ich in Kliniken und sah, wie schwierig es für Eltern ist, ihren Weg zwischen all den Empfehlungen zu finden.

Egal, ob mir die Eltern mit Neugeborenen auf der Wochenstation oder später aus unterschiedlichsten Gründen in der Kinderklinik oder in Stillgruppen und Kursen begegneten.

Seit 2015 helfe ich mit meinen Angeboten online fundierte Informationen für sehr individuelle Entscheidungen zu finden. Egal, wo auf der Welt du sie gerade brauchst.

## CHECKLISTE & MINI-WORKBOOK

Kostenfreier Download-PDF

Veröffentlichung: Mai 2021

Autorin: Tabea Laue

Foto: Susanne Krauss Photography

eMail: [tabea@mama-baby-vision.de](mailto:tabea@mama-baby-vision.de)

Webseite: [www.mama-baby-vision.de](http://www.mama-baby-vision.de)

### Urheberrechtshinweis:

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe an Dritte nur mit ausdrücklicher, schriftlicher Genehmigung.

### Haftungshinweis:

Die in diesem PDF erbrachten Informationen wurden mit großer Sorgfalt zusammengetragen. Sie ersetzen in keinem Fall eine individuelle medizinische, stillberaterische oder therapeutische Begleitung. Alle gemachten Empfehlungen und Dosierungshinweise sind als Informationsgrundlage für die Gespräche mit den beratenden Experten gedacht. Eine eigenständige Anwendung erfolgt auf eigenes Risiko. Eine Erfolgsgarantie kann nicht gegeben werden. Die Haftung für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

# GROW!

Mehr Schlaf für Stillmamas



# GROW!

Mehr Schlaf für Stillmamas

## WIE GEHT ES WEITER?

Du merkst, dass die obigen Impulse zwar in dir arbeiten, dass du aber noch genauer auf deine Bedürfnisse schauen willst? Dann lade ich dich herzlich ein zur **Baby-Schlaf-Challenge:**

**Kostenfrei**  
**teilnehmen!**



---

08.-12.06.2021

tägliche Impulse & Übungen per eMail  
Abruf zu der Uhrzeit, die gut für dich passt

---

12.06.2021

Abschluss der Challenge-Woche  
Infotreffen zum GROW!-Programm

Thema:

Stillen, Bindung, Schlafen - ohne auszubrennen