

Wie kann ich mein Kleinkind helfen abends besser einzuschlafen?

Gerade wenn man frisch Mama oder Papa geworden ist, kann es eine Herausforderung sein, seinem Kleinkind beim Einschlafen zu helfen. Vielleicht stehst du vor der Situation, dass dein Kind abends noch viel zu viel Energie hat und nicht ins Bettchen will? Und du fragst dich: „Was kann ich machen, damit mein Kind besser einschläft?“ oder „Wie kann ich es schaffen, dass ich nicht um drei Uhr morgens geweckt werde?“ In diesem Artikel erfährst du, wie du deinem Kind beim Einschlafen und Durchschlafen helfen kannst. Dabei erfährst du über Tipps und Tricks, die sich für Babys und auch für Kinder ab drei Jahren eignen. Diese Tipps kannst du mit deinem Partner teilen, sodass ihr beide mehr Schlaf habt.

Folgendes wird in diesem Artikel besprochen:

1. Routinen
2. Abstand zwischen den Schlafenszeiten
3. Einschlafen auf dem Arm vermeiden
4. Beruhigende Geräusche
5. Lebensmittel
6. Anti-Monsterspray

Routinen

Ein erster Tipp, der deinem Kind dabei helfen kann einzuschlafen, ist es eine Routine aufzubauen. So können dein Partner und du regelmäßige Schlaf- und Esszeiten für euer Kind etablieren und somit zu einem gesunden Schlafrhythmus beitragen. Des Weiteren können feste Rituale kurz vor der Bettzeit, wie zum Beispiel das Baden, oder Vorlesen zur Entspannung beitragen und dabei helfen, den Körper eures Kindes in einen Rhythmus zu bringen. Die Leidenschaft des Badens ist allerdings von Kind zu Kind unterschiedlich. Wichtig ist bei solchen Routinen lediglich, dass diese immer gleich sind und zur gleichen Zeit stattfindet. So weiß euer Kind im Unterbewusstsein genau was kommt und kann sich darauf einstellen.

Besonders bei Babys ist es hilfreich sich bewusst zu machen, dass es noch keinen Rhythmus hat und in einer völlig neuen Umgebung ist. Im warmen Bauch der Mama konnte euer Kind immer schlafen, egal wann. Mit einer festen Routine könnt ihr eurem Kind helfen, sich an Tages- und Bettzeiten zu gewöhnen.

Abstand zwischen Schlafenszeiten

Ein weiterer Tipp ist auf den Abstand zwischen der nächtlichen Bettzeit und dem letzten Mittagsschlaf zu achten, sodass genügend Zeit dazwischen liegt, damit dein Kind auch wirklich müde ist. Ab einem Alter von sechs Monaten sollte dein Baby maximal 3 Stunden am Tag schlafen - aufgeteilt in zwei Nickerchen. Schläft es zu lange, könnt ihr es sanft aufwecken. Somit ist sicher, dass euer Kind auch abends müde ist.



Einschlafen auf dem Arm vermeiden

Babys werden meist wieder kurz wach, wenn sie einschlafen und dann umgebettet werden. Wenn dein Baby Anzeichen macht auf deinem Arm einzuschlafen, kannst du es lieber gleich ins Bettchen bringen. So kommt es ins Bett, wenn es eigentlich müde ist und kann dadurch besser Durchschlafen.

Beruhigende Geräusche

Bestimmte Geräuschkulissen können deinem Kind beim Einschlafen helfen. Unter andere kann leises Singen eine gute Idee sein, denn dein Kind ist an die vertrauensvolle Stimme von Mama und Papa gewöhnt und hat dadurch eine beruhigende Wirkung. Wer nicht singen will, kann auch beruhigende Regen- oder Meeresgeräusche auf YouTube finden. Geführte Entspannungsübung oder Meditation empfiehlt sich bei Kindern ab sechs Jahren und funktioniert am besten mit Kopfhörern.

Lebensmittel

Lebensmittel können Wunderwirkungen haben. Beim Essen von Bananen, Zucker und Milch wird das Glückshormon Serotonin ausgeschüttet, welches den Körper entspannt. So kann eine warme Milch mit Honig, ein leckerer Bananenquark oder ein Avocado-Bananenbrei seinen Beitrag zum Einschlafen leisten. Wem jetzt das Wasser im Mund zusammenläuft, der kann es gerne selber einmal ausprobieren! Eine tolle Essenz hat Orangenblütenwasser. Davon kann man zwei Teelöffel mit Milch oder Wasser mischen und es dann in einer Flasche anreichen. Erwerben kannst du es in einer Apotheke.

Anti-Monsterspray

Es kann durchaus sein, dass dein Kind abends nicht einschlafen kann, weil es befürchtet, dass Monster im Zimmer sind, die gefährlich sein könnten. Am besten hilfst du deinem Kind, indem du es ernst nimmst und mit ihm seine Furcht besprichst. Kuschtiere können als Beschützer oder Geheimnishüter dienen. Außerdem sind oftmals Nachtlichter hilfreich, damit dein Kind sieht, was im Raum passiert. Eine tolle Idee ist auch ein Anti-Monsterspray. Um das magische Anti-Monsterspray herzustellen, kannst du eine Sprühflasche etwas verzieren und mit Wasser und (etwas Duftaromen) befüllen. Wenn an einem Ort Monster vermutet werden, kann dein Kind etwas von dem Anti-Monsternebel versprühen und die Monster bleiben von diesem Ort fern!

Ich hoffe, dieser Artikel hat dir ein paar nützliche Tipps gegeben, die deinem Kind dabei helfen besser einzuschlafen. Über anregendes Feedback freue ich mich immer. Dazu kannst du mir gerne eine E-Mail schreiben oder auch Beiträge auf meiner Facebook-Seite posten. Ich wünsche dir viel Spaß und Erfolg beim Ausprobieren dieser Tipps und freue mich dich im nächsten Newsletter wiederzusehen.

Viele Grüße,

David Gathof