

Wenn das Schreien nicht aufhört und das Schlafen nicht gelingen will



Ruth Wollwerth de Chuquisengo
kbo-Kinderzentrum München

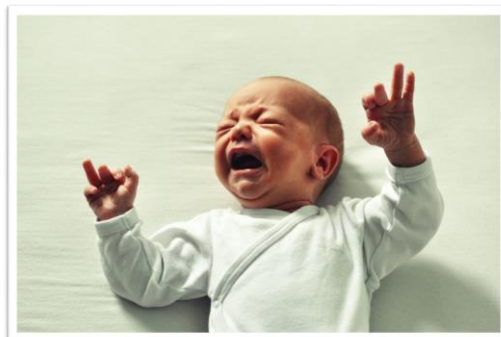


Unstillbares Schreien in den ersten Lebensmonaten

Durch Schreien kommunizieren Babys:

Verhaltenszustände

- Schmerzen
- Langeweile
- Müdigkeit
- Überreizung
- Belastung
- Stress
- Hunger etc.



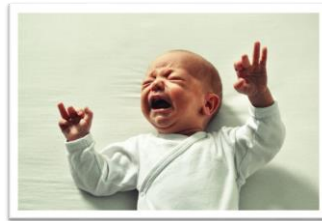
Schreien löst bei uns Stress aus!



Unstillbares Schreien in den ersten Lebensmonaten

- In den ersten 3-4 Lebensmonaten schreien alle Babys immer wieder ohne erkennbaren Grund
- Manche Babys schreien viele Stunden am Tag und sind nicht leicht zu beruhigen
- Die Eltern sind massiv erschöpft und verunsichert

Woran liegt das?



Unstillbares Schreien in den ersten Lebensmonaten

Übermüdung
und
Überreiztheit

Pseudostabilität
durch
Ablenkung und
neue Reize

Irritierbarkeit

Kämpfen
gegen das
Einschlafen



Chronische
Unruhe

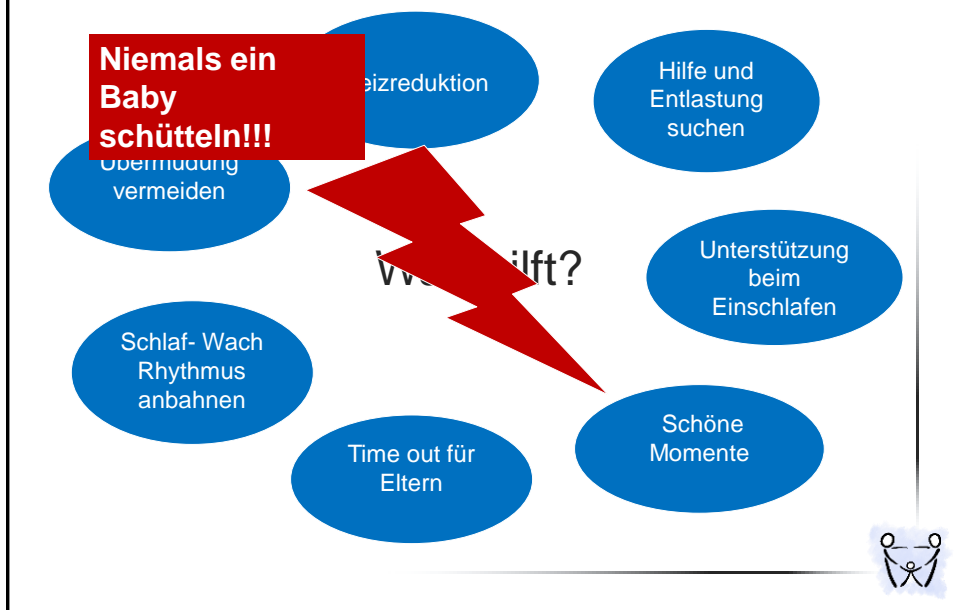
Verkürzte
Schlafphasen



Unstillbares Schreien in den ersten Lebensmonaten




Unstillbares Schreien in den ersten Lebensmonaten



Unstillbares Schreien in den ersten Lebensmonaten



- Eltern sind nicht schuld!
- Babys kommen mit spezifischen Temperamentsmerkmalen auf die Welt
- Probleme der Schlaf-Wach Regulation
- alle 1-1,5 Stunden Schlaf
- Babys brauchen viel Unterstützung – Eltern auch!
- Niemals ein Baby schütteln 
- Beratung und Unterstützung suchen



Schlafprobleme in den ersten Lebensjahren

0-4 Monate



- Entwicklung eines Tag- Nacht Rhythmus in den ersten Lebenswochen
- Alle 1-1,5 Stunden in den Schlaf helfen
- Babys nicht wecken oder tagsüber wach halten, damit sie nachts besser schlafen -> es entwickelt sich noch kein Schlafdruck
- Übermüdung führt zu Schreien und unruhigem Schlaf
- Eltern helfen Babys Schlafphasen zu verbinden



Schlafprobleme in den ersten Lebensjahren

5-12 Monate



- Entwicklung eines geregelten Schlaf-Wach Rhythmus
- Tagesschlafchen reduzieren sich, Wachphasen werden länger
- Entwicklung von Schlafgewohnheiten
- Schlafmuster nachts verändert sich – mehrere Leicht-, Tiefschlaf und REM Schlafphasen mit kurzen Wachphasen dazwischen
- Einführen von Einschlafroutrinen und Ritualen



Schlafprobleme in den ersten Lebensjahren

12-24 Monate



- Geregelter Schlaf-Wach Rhythmus
- 1 Tagschlaf, Wachphasen werden länger, Schlafdruck baut sich auf
- Entwicklung von Schlafgewohnheiten
- Schlafmuster nachts – mehrere Leicht-, Tiefschlaf und REM Schlafphasen mit kurzen Wachphasen dazwischen
- Kuschtier kann abends und nachts zum Einschlafen helfen
- Evtl. Alpträume und Nachtschreck



Schlafprobleme in den ersten Lebensjahren

Ursachen

Einschlaf-
gewohnheiten



Temperament

Schlafrhythmus
und
Schlafbedarf

Erkrankungen

Paar- und
familiäre
Probleme
usw.



Schlafprobleme in den ersten Lebensjahren

Schlafstörungen – Ursachen

Nächtliche
Wachphasen

Einschlafprobleme

Tagsüber in
Wachphasen
entspannt

Frühes Aufwachen

Schlafrhythmus
und
Schlafbedarf



Schlafprobleme in den ersten Lebensjahren

Schlafbedarf ist genetisch vorgegeben



24-Stunden-Protokoll

Name A. D. Geburtsdatum 24.5.2013 Alter 13 1/2 Monate

Uhrzeit	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	100	200	300	400	500	
12.7.2014	[Sleep record with bars and symbols]																								15h
13.7.	[Sleep record with bars and symbols]																								10 1/2
14.7.	[Sleep record with bars and symbols]																								11 1/4
15.7.	[Sleep record with bars and symbols]																								12 3/4
16.7.	[Sleep record with bars and symbols]																								12
18.7.	[Sleep record with bars and symbols]																								10 3/4
19.7.	[Sleep record with bars and symbols]																								14
20.7.	[Sleep record with bars and symbols]																								13 1/4
21.7.	[Sleep record with bars and symbols]																								13 1/2
22.7.	[Sleep record with bars and symbols]																								8 1/2
23.7.	[Sleep record with bars and symbols]																								12 1/4

Uhrzeit ▶ 6:00 7:00 8:00 9:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00 22:00 23:00 24:00 100 200 300 400 500

Schlafphasen (—) Wachphasen (Freilassen) Schreien (~~~~) Mahlzeiten (▽)

miupa MEDICAL SERVICE PROGRAM
Order-Nr. 719 401

Erklärung siehe Rückseite

24-Stunden-Protokoll

Name A.D. Geburtsdatum 24.5.2013 Alter 14 Monate

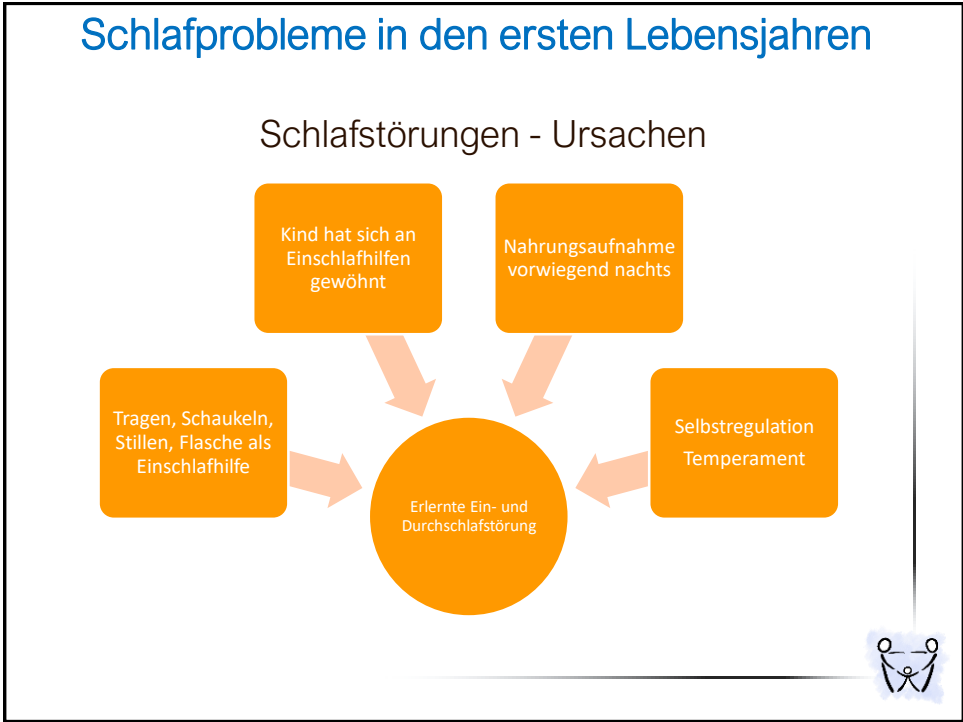
Uhrzeit ▶ Datum ▼	6 ⁰⁰	7 ⁰⁰	8 ⁰⁰	9 ⁰⁰	10 ⁰⁰	11 ⁰⁰	12 ⁰⁰	13 ⁰⁰	14 ⁰⁰	15 ⁰⁰	16 ⁰⁰	17 ⁰⁰	18 ⁰⁰	19 ⁰⁰	20 ⁰⁰	21 ⁰⁰	22 ⁰⁰	23 ⁰⁰	24 ⁰⁰	1 ⁰⁰	2 ⁰⁰	3 ⁰⁰	4 ⁰⁰	5 ⁰⁰	
4.8.14																									
5.8.14																									
6.8.14																									
7.8.14																									
8.8.14																									
9.8.14																									

Uhrzeit ▶ 6⁰⁰ 7⁰⁰ 8⁰⁰ 9⁰⁰ 10⁰⁰ 11⁰⁰ 12⁰⁰ 13⁰⁰ 14⁰⁰ 15⁰⁰ 16⁰⁰ 17⁰⁰ 18⁰⁰ 19⁰⁰ 20⁰⁰ 21⁰⁰ 22⁰⁰ 23⁰⁰ 24⁰⁰ 1⁰⁰ 2⁰⁰ 3⁰⁰ 4⁰⁰ 5⁰⁰

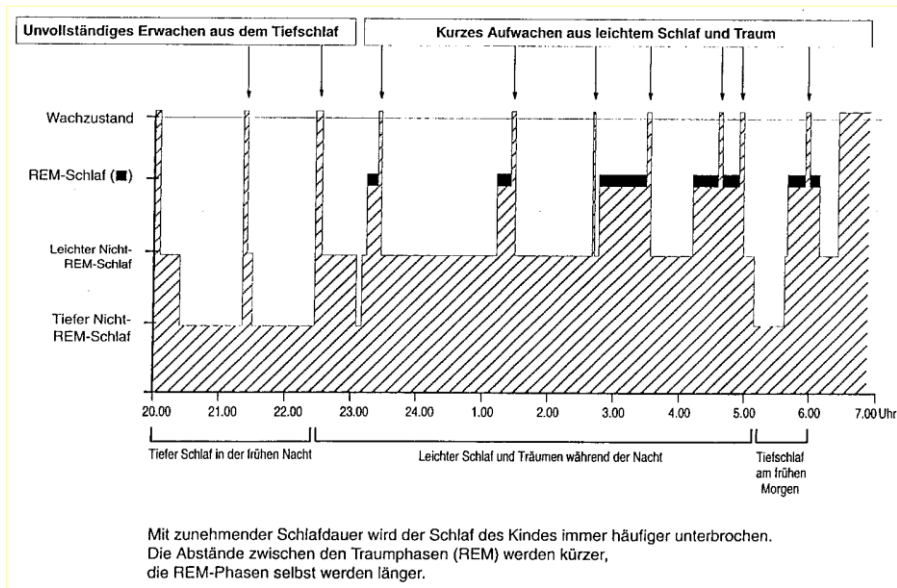
Schlafphasen (—) Wachphasen (Freilassen) Schreien (〰) Mahlzeiten (▽)

milupa MEDICAL SERVICE PROGRAM
Order-Nr. 719 401

Erklärung siehe Rückseite



Schlafzyklen (ca. ab 6.LM)



Schlafprobleme in den ersten Lebensjahren

Vorgehen bei erlernter Ein- und Durchschlafstörung



- In kleinen Schritten Einschlafhilfen reduzieren
- Nachts schrittweise Nahrungsmenge reduzieren
- Eltern helfen ihren Kindern, selber in den Schlaf zu finden
- Eltern vermitteln Sicherheit und unterstützen ihre Kinder



Schlafprobleme in den ersten Lebensjahren

Wenn das alles nicht hilft?



**Beratung und Unterstützung bei professionellen
Beratungsstellen suchen**



Beratungsstellen in der Region

Koordinationsstelle Frühe Hilfen Werner-von-Siemens-Straße 61 91052 Erlangen	Telefon: 09131 86-1779 E-Mail: koki-frueh-hilfen@stadt.erlangen.de Website: Koordinationsstelle Frühe Hilfen (Koki) Stadt Erlangen
Frühförderung Lebenshilfe Erlangen e.V. Drausnickstraße 14 91052 Erlangen	Telefon: 09131 50 66 930 E-Mail: fruehfoerderung@lebenshilfe-erlangen.de Website: Frühförderung und Beratung https://www.lebenshilfe-erlangen.de/
Interdisziplinäre Frühförder- und Beratungsstelle (IFS) Lebenshilfe Erlangen-Höchstadt e.V. Einsteinstraße 26 91074 Herzogenaurach	Telefon: 09132 7810-20 E-Mail: ifs@lebenshilfe-herzogenaurach.de Ansprechpartnerin: Angela Zimmermann Website: Lebenshilfe Erlangen-Höchstadt (West) e.V. (lebenshilfe-herzogenaurach.de)
Lebenshilfe Erlangen e.V. – Frühförderung und Beratung Ost Eschenauer Hauptstraße 18 90542 Eckental-Eschenau	Telefon: 09126 27 49 999 E-Mail: christa.heinrichsmeier@lebenshilfe-erlangen.de Ansprechpartnerin: Christa Heinrichsmeier Website: Frühförderung Standort Ost https://www.lebenshilfe-erlangen.de/

Beratungsstellen in der Region

Integrierte Beratungsstelle der Stadt Erlangen Erziehungs- und Familienberatung Karl-Zucker-Str. 10 91052 Erlangen	Telefon: 09131 86-2295 E-Mail: familienberatung@stadt.erlangen.de Website: Familien und Paare - Integrierte Beratungsstelle (integrierte-beratungsstelle.de)
Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle des Caritasverbandes Erlangen Anna-Herrmann-Straße 3 91074 Herzogenaurach (zuständig für den Landkreis Erlangen-Höchstadt)	Telefon: 09132 8088 E-Mail: eb@caritas-erlangen.de Website: Caritas Erlangen – Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung (caritas-erlangen.de)
KIP Institut für Psychoanalyse und Psychotherapie von Kindern und Jugendlichen e.V. Schreiambulanz Nürnberg – Sprechstunde für Eltern Torwartstraße 21 90480 Nürnberg	Telefon: 0911 40 08 659 oder 0151 11 90 71 30 E-Mail: sekretariat@kinderanalytisches-institut.de Website: Babyambulanz Nürnberg (kinderanalytisches-institut.de)
DGVT Ambulanz Erlangen Beratung bei Schrei-, Schlaf- und Fütterproblemen beim Säugling Universitätsstraße 31 91054 Erlangen	Telefon: 09131 94 30 650 Website: Eltern - DGVT (ambulanz-erlangen.de)

Vielen Dank
und
erholsame Nächte!

