

Haben Sie Fragen oder wünschen Sie sich Unterstützung, können Sie sich jederzeit an die Erziehungs- und Familienberatungsstellen in Braunschweig wenden.



#### **Erziehungsberatung Domplatz**

Domplatz 4

38100 Braunschweig

Telefon: 0531 45616

E-mail: eb-domplatz@b-e-j.de

Offene Sprechzeiten:

Montag 14–17 Uhr

Mittwoch 16–19 Uhr

#### **Erziehungsberatung Jasperallee**

Jasperallee 44

38102 Braunschweig

Telefon: 0531 340814

E-mail: eb-jasperallee@b-e-j.de

Offene Sprechzeiten:

Donnerstag 15–18 Uhr

Freitag 9–11 Uhr

[www.b-e-j.de](http://www.b-e-j.de)

Fotos: Photocase



## **Erziehungs-, Familien- und Jugendberatung**

**Braunschweig**



### **Kinder reisen durch die Nacht**

**Ein- und Durchschlafen im Kleinstkindalter**

# Einschlafrituale

Konnten Sie als Eltern vor der Geburt Ihres Kindes noch selbst bestimmen, wann Sie wach sind oder schlafen möchten, ist das danach völlig anders. Die Bedürfnisse des Babys und Ihre als Eltern müssen neu aufeinander abgestimmt werden, damit alle erholsam schlafen können.

Möchten Eltern eigene Handlungsmöglichkeiten prüfen, aktiv die Einschlafsituation für ihr Baby zu gestalten, ist es sinnvoll, die praktizierten Rituale genauer anzuschauen.



Eine bewusste Lenkung von fördernden Einschlafritualen basiert immer auf einer geborgenheitsspendenden und vertrauensvollen Beziehung zwischen Eltern und Kind.

Seien Sie sich als Eltern darin einig und unterstützen Sie sich gegenseitig dabei, dass das Ziel Ihres elterlichen Handelns ein Einschlafritual ist, bei dem Ihr Baby (ab sechs Monate) nicht zwangsläufig ihre Anwesenheit benötigt. Es ist hilfreich, dabei folgende Aspekte zu beachten:

- Rituale sollten praktiziert werden, wenn das Baby müde ist.
- Rituale sollten einen hohen sinnlichen Wiedererkennungswert besitzen.
- Einschlafrituale und Nahrungsaufnahme sollten voneinander getrennt werden.
- Rituale sollten beim täglichen und abendlichen Einschlafen trainiert werden und sich auf die nächtliche Situation übertragen.

