



Marlies Werbke
Katja Overmoyer

Ohlkoppel 18
24848 Kropp
Tel: 04624-1221
Fax: 04624-3366

Schlafprogramm nach Papoucek

Anzuwenden bei Babies ab 6 Monaten, die nachts essen, trinken, spielen, schreien, aber nur nicht schlafen wollen!

Man/frau nehme zwei gut entnervte Eltern, ein unausgeschlafenes, oder aber auch gut gelauntes Kind, zwei bis vier ziemlich heftige Nächte, aber den festen Willen, durchzuhalten!



Prinzip: Kind soll lernen, sich nachts beim (völlig normalen) mehrmaligen Aufwachen selbst wieder zu beruhigen.

So wird's gemacht: Baby (oder auch Kleinkind) abends in sein Bettchen (bzw. dorthin, wo es schlafen soll) legen, ein kleines, schönes Abendritual absolvieren (Schlaflied o.ä.), Küsschen geben, „Gute Nacht, Mama und Papa sind da, nun schlaf schön!“ o.ä.



Hinausgehen >> Baby schreit >> 5 Minuten warten >> wieder hineingehen >> Baby nicht hochnehmen, kein Fläschchen, kein Essen, höchstens Schnuller >> beruhigen „Mama/Papa ist da, jetzt wird geschlafen“ >> wieder hinausgehen >> Baby schreit >> 5 Minuten warten >> wieder hinein >> das ganze nochmal und nochmal bis Baby nach 30-60 Minuten schläft!! Nachts beim Aufwachen Ebenso!

Keine Angst: Das Programm ist so konzipiert, dass das Kind keinen seelischen Knacks bekommt! Die Erfolgsaussichten bei konsequenter Durchführung 90%!

Und nun **Viel Erfolg** und **Gute Nächte** !!!