

4. Hilfe für Schreibabies

Pucken beruhigt Neugeborene und kann helfen, die Schreizeiten zu reduzieren, indem die vertraute, kuschelige Enge des Mutterleibs wiederhergestellt wird. Es wird von Hebammen empfohlen, insbesondere bei unruhigen Babys, die schlecht schlafen oder die durch ihre rudernden Ärmchen immer wieder aufschrecken. (Mororeflex)

Wenn Sie nicht gleich von Beginn an gepuckt haben, können Sie in den ersten drei Monaten jederzeit damit anfangen. Je älter das Baby jedoch ist, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass es sich gegen das gepuckt-sein wehren wird. „Schreikinder“ sollten Sie auch nach dem Alter von 3 Monaten pucken. Allerdings, wenn Sie ihr Baby noch nie zuvor gepuckt haben, wird es sich zuerst dagegen wehren. Überzeugte Eltern, die nicht locker lassen, werden in den meisten Fällen mit einem Baby belohnt werden, welches die schützende Hülle akzeptiert und dann erheblich länger und besser schläft als zuvor.

Nützliche Links

<http://www.mein-schreibaby.de>

<http://www.schreibambulanz.de>

<http://www.eeh-deutschland.de/>

Weitere Links finden Sie auf unserer Internetseite unter:
<http://www.swaddledesigns.de>

5. Medizinische Hintergründe zur Verminderung des Plötzlichen Kindstod Syndroms

- ♥ Stillen Sie möglichst 4 bis 6 Monate. Gestillte Kinder sind nur selten vom Plötzlichen Kindstod betroffen. Ob dieser Schutz durch die Muttermilch selbst entsteht oder durch die intensive Zuwendung und große Nähe von Mutter und Kind, ist unklar. Sollten sie nicht stillen, empfehlen wir Ihnen, Ihrem Kind einen Schnuller anzubieten, da auch Schnullerkinder besser geschützt sind.
- ♥ Pucken Sie ihr Neugeborenes Kind bis zum Alter, in dem es bewusst nach Gegenständen greifen will, in der Regel mit ca. 3 bis 4 Monaten. Danach legen Sie es im Schlafsack schlafen.
- ♥ Lassen Sie alle Regelimpfungen durchführen. In zahlreichen Studien wurde belegt, dass geimpfte Säuglinge gegenüber nicht oder unzureichend geimpften Säuglingen ein deutlich niedrigeres SIDS-Risiko aufweisen.

Das ist SwaddleDesigns

Lynette Damir, die Gründerin von SwaddleDesigns, ist selbst Krankenschwester und Hebamme. Sie fand die wesentlichen Schwierigkeiten beim Pucken heraus: 1. Die benutzten Decken waren zu klein und 2. Eltern konnten sich nicht an die richtige Wickeltechnik erinnern.

Ihre Erfahrungen liess sie in die Gestaltung unserer Kollektionen einfließen.



Pucken macht glücklich!



Größe: ca. 107 x 107cm
Material: 100% Baumwollflanell
Pflege: 60°C Maschinenwaschbar & Trockner geeignet
Merkmale: leichtgewichtig und atmungsaktiv & mit patentierter Wickelanleitung eingenäht.



Unsere Puckdecken gibt es auch in Bio-Qualität.

Unsere Decken werden Ihnen lange Freude bereiten. Sie sind besonders schön im Design und finden später Einsatz als Reisedecke, Spieldecke, Sonnen-Schutz oder als Unterlage im Kinderwagen oder Reisebett. Unsere Decken entsprechen natürlich dem ÖkoTex 100 Standard.



Postanschrift:
Mürnsee 58
83670 Bad Heilbrunn

Generaldistributor für SwaddleDesigns
Mürnsee 58 · 83670 Bad Heilbrunn



1. Warum man Babys Puckt

Pucken ist eine uralte Wickeltechnik, die sich in vielen Kulturen erhalten hat. Naturvölker wissen, dass Neugeborene sich besser entwickeln, wenn sie die ersten Monate ihres Lebens gepuckt und nahe der Mutter verbringen können. Ähnlich wie in der ihm vertrauten Gebärmutter, ist das Baby in seinen Bewegungen gehalten, so wie es neun Monate lang gekannt hat. Es hat dadurch viel mehr Vertrauen in seine neue Umgebung und kann diese in sein eigenes Tempo erweitern.

Neugeborene beruhigen sich meist schon beim Pucken und schlafen innerhalb von Minuten friedlich ein. Sie können sofort und bis zu einem Alter von 3 Monaten zum schlafen immer gepuckt werden. So bekommen Babys den Halt, den sie brauchen, um sich besser und schneller an ihre Umwelt anzupassen. Sobald sich das Baby selbstständig auf den Bauch drehen kann, sollte man vom Pucken auf einen Schlafsack „umsteigen“. Babys sollten immer in Rückenlage schlafen, damit das Risiko eines Plötzlichen Kindstod Syndroms (SIDS) verringert wird. Das gilt auch und besonders beim Pucken.

Vorteile des Puckens:

Gepuckte Babys schlafen besser

- ♥ Babys schlafen besser und ruhiger, wenn Sie gepuckt sind, weil sie sich durch unkontrollierte Zuckungen nicht selbst erschrecken. (Mororeflex)
- ♥ Sie haben bis zu 2mal mehr REM Schlaf als ungepuckte Babys. Diese Tiefschlafphasen gelten als sehr wichtig für die Entwicklung des Gehirns.
- ♥ Mehr Schlaf für Babys heißt auch mehr Erholung und Regeneration für die Eltern. Sie können sich ausgeruht auf einen neuen, spannenden Tag mit Ihrem Baby freuen.

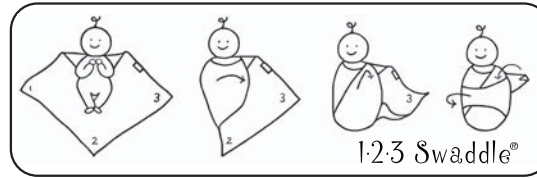
Das Risiko von SIDS wird gesenkt

- ♥ Gepuckte, in Rückenlage schlafende Babys haben ein verringertes SIDS Risiko, als ungepuckte auf dem Rücken schlafende Babys.
- ♥ Da gepuckte Babys sehr gut in Rückenlage schlafen, sind die Eltern nicht versucht, Ihr Baby in die gefährlichere Bauchlage zu bringen.

Weitere Aspekte

- ♥ Die kuschelige Wickelhaltung erinnert Babys an die Gebärmutter und lässt sie besser Ruhe finden. Sie werden nicht so schnell überstimuliert.
- ♥ Das Wickeln hilft, eine stabile unmittelbare Umgebungstemperatur zu halten und kompensiert somit die Unfähigkeit von Babys, ihre Körpertemperatur zu regulieren.
- ♥ Das Baby kann sich mehr auf das Stillen konzentrieren und in Blickkontakt mit der Mutter treten.

2. So einfach geht's



© SwaddleDesigns

Unsere patentierte Wickelanleitung ist in jedem Pucktuch eingnäht. Für ein perfektes Wickelergebnis haben wir die folgenden Hinweise für Sie zusammen getragen:

Wichtige Hinweise zum Wickeln

Natürliche Position

- ♥ Es wird empfohlen, das Baby in seiner natürlichen Körperhaltung zu wickeln: Also leicht gebeugte Ellenbogen und Knie. Diese Position ist auch förderlich für das Gelenkwachstum. Die Hände sollten den Mund gut finden können. Damit kann das Baby an seinen Finger nuckeln, um sich selbst trösten und beruhigen zu können.

Nicht zu locker wickeln

- ♥ Wickeln Sie das Baby körpernah, aber nicht so fest, dass es die Atmung beeinträchtigt. Man sollte die Hand zwischen dem Brustkorb und der Decke hineinstecken können. Das gewickelte Baby soll sich fest und behaglich anfühlen. Die Enge seines Kokons erinnert an die Gebärmutter.

Weitere Hilfen

- ♥ Schauen Sie sich auch unser Video „Anleitung zum Pucken“ unter www.SwaddleDesigns.de an.
- ♥ Sollten Sie mit der Wickeltechnik anfangs Schwierigkeiten haben, wird Ihre Hebamme Ihnen gern behilflich sein.



3. Kleiner Wegweiser zum guten Schlaf

Allgemeine Schlafregeln:

Die **Vorbereitung auf den Nachtschlaf** sollte wiederkehrende Rituale beinhalten (z. B. kleines Lied oder Gedicht). Damit erleichtern Sie dem Baby, die Einstimmung auf das Schlafen. Die letzte Mahlzeit am Abend sollte immer zur gleichen Zeit erfolgen, anschließend das Kind ebenfalls immer zur gleichen Zeit, aber wach, zum Schlafen legen.

Regelmäßige Einschlaf- und Aufstehzeiten einhalten. Legen sie Ihr Kind erst dann zum Schlafen, wenn es müde ist. Zubettgehen sollte Spaß machen und keine Strafe darstellen. Für gutes Ambiente sorgen, auf störende Lichtquellen, Lärm und extreme Temperaturen oder Gerüche achten.

Nachts bei gedämpftem Licht **in ruhiger Atmosphäre** die Windeln wechseln. Achten Sie auf warme Hände und gleichmäßige Bewegungen. Nicht auf jedes Erwachen **sofort** reagieren und vor allem nicht sofort aus dem Bett herausnehmen. Geben Sie dem Baby die Chance, eine Möglichkeit zu finden, sich allein zu beruhigen. Animieren sie Ihr Baby nicht zum trinken, wenn Hunger oder Durst unwahrscheinlich sind.

Schlafbedarfsermittlung: möglicherweise schläft ihr Kind nachts schlecht, weil sein Mittagsschlaf zu lang ist. Das Schlafbedürfnis ist altersabhängig und variiert individuell sehr stark, ohne dass die Gesundheit beeinträchtigt wäre. Auch Säuglinge können mit sehr wenig Schlaf auskommen. Ein kurzes Aufwachen beim Wechsel der **Schlafphasen** ist ein altersunabhängiges, normales Vorkommnis. Auch bei Babys und Kleinkindern bedeutet nächtliches Aufwachen nicht automatisch ein ungestilltes Bedürfnis, sondern kann eine normale Orientierungsreaktion darstellen.

Schlafumgebung

1. Ihr Baby sollte immer auf dem Rücken liegend, ohne Kissen, Fellunterlage oder Spielzeug schlafen.
2. Die Zimmertemperatur sollte ca. 18°C betragen und der Raum gut gelüftet sein.
3. Babys sollten nicht zu warm angezogen sein, sie brauchen weder Mützen noch Decken zum Schlafen.
4. Babys, die in den ersten 4 Monaten gepuckt werden, schlafen oft ruhiger und länger. Älteren Babys wird von Experten ein Schlafsack empfohlen.
5. Daumen oder Schnuller lutschen kann SIDS reduzieren.
6. Lassen Sie ihr Baby im Kinderbett, in Ihrem Schlafzimmer schlafen.
7. Nutzen Sie Schlafrituale und verbringen Sie die Zeit vor dem Schlafgehen harmonisch und entspannt zusammen.