

Kostenlos

SOS Baby-Notfall

Checkliste

7 Schritte, die wirklich helfen.

Baby-Regulation · Akupressur · Reflexzonenmassage

Susan, Daniel & Ella

www.eltern-flow.de



SOS Baby-Hilfe Guide

Alle Griffe & Schnellfinder

Gratis: SOS-Karten + Hebammentipps & Tricks

14,79 €



Sanft schlafen Guide & Bonus

Schlaf Guide (62 Seiten)

Wissenschaftlich fundiert & TCM

Dazu: Die ruhige Nacht (22 Seiten) & Workbook
(Schlaf verstehen & ruhig werden)

22,90 €



TCM-Karten gedruckt

Hochwertig & Liebevoll gestaltet
Gedruckt & Beschichtet
Immer Griffbereit

2,90 €

SOS Baby-Notfall

Checkliste

Dein Baby schreit und du weißt nicht weiter? Geh diese 7 Schritte ruhig durch – einer nach dem anderen.

1 Durchatmen – Du zuerst.

3x tief einatmen (4 Sek. ein, 6 Sek. aus). Dein Baby spürt deine Anspannung. Wenn du ruhiger wirst, wird es dein Baby auch.

☐

2 Basics checken.

Hunger? Windel voll? Zu warm oder kalt? Müde? Diese 4 Ursachen decken 60 % aller Schrei-Situationen ab.

☐

3 Überreizung erkennen.

Wegdrehen, Fäuste ballen, Rücken überstrecken = "Ich kann nicht mehr!" Reize reduzieren: Licht dimmen, Geräusche aus.

☐

4 Der Bauch-Check.

Bauch hart? Beine angezogen? Blähungen! Luft-Schleuse: Knie sanft zum Bauch, 10 Sek. halten, lösen und leicht rütteln.

☐

5 Schmerz-Punkt finden.

Sabbert viel + Faust im Mund = Zahnen. Sanfter Druck auf den Daumenballen oder am Ohr läppchen (Reflexzonenmassage).

☐

6 Den Reset-Knopf drücken.

Sanft zwischen die Augenbrauen streichen (Glabella-Reflex). Die Augen werden schwer, das Nervensystem fährt runter.

☐

7 Nähe geben – einfach halten.

Manchmal braucht dein Baby keine Lösung, sondern nur dich. Hand auf Herz und Bauch, Fötus-Haltung, leises Summen.

☐

Wenn dein Baby nicht schläft

was wirklich hilft (und was nicht)



Schlafmangel erschöpft Familien am tiefsten. Die gute Nachricht: Sanfte Regulation und Akupressur wirken – ohne Schlaf-Training.

5 Dinge, die den Schlaf deines Babys wirklich beeinflussen

1

Das Nervensystem – der unsichtbare Schalter

Ein überreiztes Nervensystem kann nicht abschalten. Sanfte Akupressur-Punkte am Nacken und Rücken helfen, es herunterzuregeln. Diese Technik ist im Sanft-Schlafen Guide Schritt für Schritt erklärt.

2

Schlaf-Anker statt Schlaf-Kampf

Babys schlafen besser durch Vorhersehbarkeit, nicht durch starre Pläne. Ein einfaches Abendritual (Bad, Massage, Lied) gibt das Signal: Es ist sicher. Jetzt darf ich loslassen.

3

Die Körpertemperatur als Einschlafhilfe

Nach einem warmen Bad fällt die Körpertemperatur leicht ab – das ist das natürliche Einschlaf-Signal. Ergänze mit der Stirn-Streichler-Technik: von der Mitte der Stirn sanft nach aussen, 5-7x.

4

Verdauung und Schlaf hängen zusammen

Blähungen und Bauchweh stören den Nacht-Schlaf enorm. Die Bauch-Massage im Uhrzeigersinn vor dem Schlafengehen aktiviert die Verdauung und beruhigt das Baby tief durch.

5

Bindung schläft mit – und das ist gut so

Dein Baby schläft nicht schlechter, weil du falsch machst. Es schläft so wie Babys schlafen – kurze Zyklen, Bedarf nach Nähe. Du kannst sanft begleiten, aber nicht erzwingen.



Das komplette Sanft-Schlafen System

62-seitiger Guide + Bonus-Booklet "Die ruhige Nacht" (22-Seiten) + Schlaf-Workbook

Sanfte Regulation · Abend-Rituale · Akupressur-Protokoll

[Zur Schlaf-Seite →](#)

Ein Wort von Susan

& dein Schnell-Finder



Liebe Mama, lieber Papa,

Ich weiss, wie es sich anfühlt, nachts um 3 Uhr mit einem schreienden Baby auf dem Arm zu stehen – erschöpft, hilflos, mit dem Gefühl:
Ich mache irgendetwas falsch.

Das machst du nicht. Du bist mitten im dichtesten Teil der Elternschaft.

Diese Checkliste ist das, was ich damals gebraucht hätte: konkrete Handgriffe, die wirklich funktionieren.
Kein Schlaf-Training, kein Durchhalten-lassen. Echtes Werkzeug für echte Momente.

Unser SOS Guide und der Sanft-Schlafen Guide zeigen dir, wie sanfte Regulation und Akupressur euer Familienleben nachhaltig verändern können.

*In Herzlichkeit,
Susan, Daniel & Ella*

Schnell-Finder – welcher Griff bei welchem Problem?

Blähungen / harter Bauch

Luft-Schleuse, Darm-Entspanner

Griff 01, 02, 06

Baby schreit unkontrolliert

Fötus-Haltung, Co-Regulation

Griff 14, 12, 09

Zahnen / Kieferschmerz

Zahn-Zauber, Ohr-Reflex

Griff 05, 09

Überreizung / Schreiattacke

Glabella-Reflex, Augen-Dimmer

Griff 08, 13

Kommt nicht zur Ruhe

Kreuzbein-Anker, Bein-Welle

Griff 07, 04

Schläft nicht ein

Stirn-Streichler, Gute-Nacht-Segen

Griff 15, 20

Verstopfung / Bauchweh

Darm-Entspanner, Solarplexus

Griff 02, 06

Weint ohne erkennbaren Grund

Hand-Vertrauensgriff, Schmetterling

Griff 17, 19