

## **Babyschlaf**

Schlafen ist ein kontrovers diskutiertes und emotionales Thema, was Eltern im ersten Lebensjahr und darüber hinaus sehr beschäftigt. Oft führt das Thema Babyschlaf zu Druck und Unsicherheit bei den Eltern.

### **Schon Babys brauchen unterschiedlich viel Schlaf**

In den ersten drei Monaten schlafen Babys durchschnittlich 16 bis 18 von 24 Stunden, gleichmäßig auf etwa fünf Schlafphasen verteilt. Doch auch für das Schlafen gilt: Jedes Kind ist anders, und Abweichungen vom Durchschnitt sind völlig normal. Das gilt sowohl für den Schlafbedarf als auch die jeweilige Schlafdauer. Manche Kinder sind wahre „Murmeltiere“, andere sind nur mit großer Mühe zum Schlafen zu bringen. Einige schlafen schon früh durch, bei anderen dauert es etwas länger – und wieder andere schlafen für einige Zeit durch und dann plötzlich wieder nicht mehr.

Babys können sich nicht „entscheiden“, jetzt zu schlafen, sondern werden vom Schlaf übermannt. Sind sie allerdings nicht wirklich müde, wenn man sie zum Schlafen in ihr Bettchen legt, sollte man sich nicht wundern, wenn sie nicht zur Ruhe kommen. Achten Sie daher immer auch auf Zeichen von Müdigkeit bei Ihrem Baby.

### **Um gut zu schlafen, brauchen Babys Geborgenheit und Verlässlichkeit**

In der ersten Lebenszeit, in denen sich ein Kind „in die Welt einfindet“, muss es seinen Rhythmus zwischen Hunger und Satt sein, Schlafen und Wachsein erst noch entwickeln. Vor allem in den ersten drei Monaten braucht Ihr Baby einen engen Körperkontakt, um Ihre Nähe zu spüren und sich sicher und geborgen zu fühlen. Es braucht die Erfahrung, dass seine Signale verstanden und seine Bedürfnisse nach Nahrung, nach Schlaf, aber auch nach Unterhaltung und Zuwendung verlässlich befriedigt werden.

Indem Sie Ihrem Baby so das Gefühl von Nähe und Verlässlichkeit vermitteln, machen Sie das Schlafengehen für sich und Ihr Kind zu einer schönen und intensiven Zeit.

### **Wie das Baby seinen Schlafrhythmus entwickelt**

Ein Säugling lernt erst mit der Zeit, sich auf den Tag-Nacht-Wechsel einzustellen und regelmäßige Schlaf- und Essenszeiten zu entwickeln. Schon im Mutterleib, ungefähr ab der 36. Schwangerschaftswoche, erlebt der Fötus unterschiedliche Phasen des Schlafens, Träumens und Wachens. Den Schlaf-Wach-Rhythmus, den das ungeborene

Kind am Ende der Schwangerschaft hat, führt der Säugling nach der Geburt zunächst einmal fort. Dabei sind die Schlaf- und Wachphasen in den ersten Lebenswochen noch gleichmäßig über den Tag und die Nacht verteilt. Im Laufe des ersten Lebensjahres wird dann der Anteil des Wachseins und Erlebens immer größer, auch die Nachtschlafphase verlängert sich.

Mit etwa vier bis sechs Wochen wird das Schlafverhalten allmählich regelmäßiger und das Baby beginnt, sich langsam auf einen Tag-Nacht-Rhythmus einzustellen. Die meisten Kinder schlafen in diesem Alter abends ungefähr zur gleichen Zeit ein und wachen nachts und morgens etwa um die gleiche Zeit auf. Bis etwa zum 6. Lebensmonat bildet sich eine länger zusammenhängende Schlafdauer von 6 Stunden heraus. Die meisten Babys können bis zum Ende des ersten Lebensjahres 6 bis 8 Stunden am Stück schlafen. Denn nach kurzen Wachphasen kann es dann ohne elterliche Hilfe wieder einschlafen. Der Tagesschlaf kann bis zum 3. oder 4. Lebensjahr andauern.

### **Ab wann können Babys durchschlafen?**

Dass Kinder in den ersten Lebensmonaten mehrmals nachts wach werden, ist nicht nur normal, sondern auch wichtig für ihre Entwicklung. Sie schlafen in diesem Alter fast die ganze Nacht in einem leichten Schlaf (REM-Schlaf), der es ihnen ermöglicht, ihre Bedürfnisse wahrzunehmen und aufzuwachen, wenn sie z. B. Hunger haben, ihnen kalt ist oder die Windel voll ist.

Bis zum sechsten Lebensmonat ist ein mindestens einmaliges Aufwachen durchaus normal – Ihr Kind benötigt nachts eine oder mehrere Mahlzeiten. Nach dieser Zeit können Babys theoretisch die ganze Nacht ohne Stillen oder Fläschchen auskommen. Viele schlafen auch tatsächlich in diesem Alter bereits durch – und zwar etwa sechs bis acht Stunden lang. Für die Eltern heißt dies weiterhin, sich auf ein nächtliches Aufwachen ihres Kindes einzustellen.

### **Vorsicht mit aufwändigen Einschlafhilfen**

Probleme mit dem Ein- und Durchschlafen sind oft ein Ergebnis von ungünstigen Einschlafhilfen, an die sich Kinder nur allzu schnell gewöhnen können. Natürlich ist hier nicht von dem allabendlichen Einschlafritual die Rede, auch nicht von der Spieluhr oder dem geliebten Kuscheltier (das allerdings nur so klein sein sollte, dass es nicht das Gesichtchen des Babys bedecken kann) – all dies ist sinnvoll und hilfreich. Wenn sich Ihr

Kind aber zum Beispiel daran gewöhnt hat, herumgetragen oder im Kinderwagen herumgefahren zu werden, bis es eingeschlafen ist, oder es gewohnt ist, an der Brust einzuschlafen und regelmäßig schlafend in sein Bettchen gelegt zu werden, dann wird es diese Einschlafhilfen bald auch lauthals fordern. Vermeiden Sie deshalb Einschlafhilfen, die Sie auf Dauer nicht durchhalten wollen oder können. Eine spätere Umgewöhnung ist natürlich möglich, aber meist für Eltern und Kind anstrengend. Deshalb: Vorbeugen ist besser.

### **Einschlafbegleitung:**

- Ruhige und reizarme Abende (kein Fernsehen/Radio, wenn möglich kein Besuch)
  - Routinen und Rituale schaffen Verlässlichkeit und Sicherheit: was wir kennen, führt zu Entspannung!
  - Individuelle Müdigkeitszeichen des Kindes am Abend erkennen
  - Bereit bei Beginn des Abendrituals: Dimmen des Lichtes, um zirkadianen Rhythmus (tag- hell, Nacht – dunkel) zu unterstützen.
  - Einschlafen möglichst vom Stillen entkoppeln → abendliches Stillritual auf Sessel oder Sofa verlegen
    - Alternative Einschlafhilfen: Streicheln, leise schsch-Geräusche, Schnuller, Schmusetuch (evtl. mit Geruch von Mutter), später auch Kuschtier
  - Vermeiden Sie es, nachts herumzulaufen, zu wickeln oder gar auf dem Petziball zu hüpfen, da Ihr Kind dann wieder Reizen ausgesetzt ist, die es ihm erschweren können, einzuschlafen.
  - Ein Kind muss nicht lernen zu schlafen, es muss lernen, zu vertrauen, nachts nicht allein gelassen zu werden (bedürfnisorientierte Fremdregulation).
- ➔ **Wichtig: Lassen Sie sich nicht von Außenstehenden hineinreden! Das hier sind auch nur Anregungen. Jede Familie weiß am besten, was Ihnen guttut.**
- ➔ **Bei Problemen wenden Sie sich an Ihren Kinderarzt oder eine Schlafberatung.**