

„Das Kunststück der Lebensweisheit ist,
den Schlaf jeder Art zur rechten Zeit
einzuschieben wissen.“
Friedrich Nietzsche, Werke II – Morgenröte

Schlaflose Nächte

UNRUHE BEI DEN KLEINEN

Hilfe, mein Kind schläft immer noch nicht durch! Ein Satz, den ich im Laufe meiner langjährigen Beratungstätigkeit immer wieder höre. Ein Zeichen inkonsequenter Erziehung? Nicht unbedingt!

Kindliche Schlafprobleme sind besonders in unserer westlichen Welt ein Thema, das viele beschäftigt. Es gibt leider keine Patentrezepte, sondern man sollte vielmehr nach individuellen Lösungen suchen.

Der kindliche Schlaf

Um das Kind besser unterstützen zu können, sollten Eltern die Fakten des kindlichen Schlafes kennen. Es war seit Beginn und auch die längste Zeit unserer Menschheitsgeschichte so, dass unser Nachwuchs nur in der Nähe von Erwachsenen sicher war. Viele Gefahren, wie z.B. wilde Raubtiere, lauerten in der Umgebung. Erst bedeutend später erlaubte es unsere kulturelle Entwicklung, ein Kind ohne Gefahr an einem sicheren Ort alleine zu lassen. Unseren Säuglingen ist es aber in der vergleichsweise kurzen Zeitspanne noch nicht gelungen, das Vertrauen in diese Sicherheit zu entwickeln und sich verhaltenmäßig anzupassen. Nach wie vor fühlen sich Babys in der Nähe der Mutter sicher und geborgen und können Ängste entwickeln, wenn die Bezugsperson nicht in der Nähe ist.

Die Schlafphasen

Aktive Schlafphasen wechseln sich mit Tiefschlafphasen in kurzen Abständen ab. Erwachsene haben in einer Nacht 4-6 Schlafzyklen, während Kinder bis zu 20 Zyklen haben, welche nur 45-60 Minuten dauern. Dieses Wissen kann manchmal beim Einschlafen hilfreich sein. Beobachten Sie Ihr Kind.

Legen Sie Ihr Baby in der Leichtschlafphase ins Bettchen, so kann es ganz schnell wieder wach sein. Bei vielen Babys dauert es bis zu einer halben Stunde, bis sie wirklich tief schlafen (keine Lidbewegungen, keine Körperspannung,...) Ein Tipp könnte sein, einfach eine größere Schlafiefe abzuwarten und dann erst das Kind hinzulegen. Damit möchte ich Sie aber nicht dazu anleiten, täglich diesen Rat zu befolgen, sondern nur dann, wenn es das Baby braucht.

Wie viel Schlaf braucht ein Kind?

Es ist völlig normal, dass ein Baby in den ersten Monaten nachts mehrmals aufwacht. Säuglinge können noch nicht lange ohne Nahrung auskommen – somit sind viele kleine Mahlzeiten und häufige kurze Schlafphasen sogar wichtig. Erst ab dem 4. Lebensmonat werden die Schlafphasen etwas länger und es entwickelt sich ein Unterschied zwi-

schen Tag- und Nachtschlaf. Um das 6. Lebensmonat machen die Kinder einen erheblichen Entwicklungsschritt durch. Sie lernen zwischen vertrauten und fremden Menschen zu unterscheiden, erkennen sich als eigenständige Person, machen täglich neue Fortschritte und müssen nachts daher häufig beängstigende Gefühle verarbeiten. Auch das Zahnen kann Kindern Schmerzen bereiten. In der Praxis höre ich dann oft von Eltern, dass die Kinder in den ersten Lebensmonaten länger und besser geschlafen haben und jetzt deutlich häufiger wach werden. Das ist aber ganz normal. Wichtig ist es, dem Kind das Gefühl zu geben, dass alles in Ordnung ist UND dass es nicht alleine ist.

Was kann helfen?

Jede Familie hat ihre eigenen Vorstellungen und Prinzipien. Ich möchte Ihnen einige Tipps und Möglichkeiten anbieten. Dabei ist es aber wichtig bereits im Vorfeld herauszufiltern, was für Ihr Kind, Ihre Familie und Situation passen könnte. Machen Sie bitte nicht den Fehler alles auf einmal auszuprobieren.

Das Bettchen

Wahrscheinlich gibt es bei Ihnen zuhause ein liebevoll eingerichtetes Kinderzimmer mit einem Babybettchen – wenn man aber unsere Evolutionsgeschichte betrachtet, erkennt man rasch, dass ein Baby weder ein eigenes Bett und schon gar kein eigenes Zimmer braucht.

Babys brauchen die Nähe ihrer Eltern. Das Schlafen im Elternbett ist sicher eine gute Lösung bei kindlichen Schlafproblemen. Es befriedigt die Bedürfnisse des Babys nach Wärme, Nähe, Schutz und Geborgenheit auf ganz natürliche Weise und die Mutter muss nicht ständig aufstehen um das Baby zu beruhigen. Das gibt auch der Mutter die Mög-

lichkeit sehr rasch zu spüren, wenn sich das Baby körperlich nicht wohl fühlt. Voraussetzungen für ein Schlafen im Elternbett sind, dass die Eltern nicht rauchen, weder Alkohol, Drogen noch Schlaftabletten konsumiert haben und in keinem Wasserbett schlafen.

Für viele Paare ist das aber keine praktikable Möglichkeit. Eltern dürfen, müssen aber nicht mit ihrem Baby in einem Bett schlafen. Manchmal kann es schon helfen, das Babybettchen ins Elternschlafzimmer zu stellen – vorzugsweise dicht an das mütterliche Bett. Sollte das Kind dann unruhig werden, reicht es vielleicht schon, es zu streicheln, die Händchen zu halten und ihm so das Gefühl von Nähe zu geben.

Der Tag

Wenn das Baby Einschlafschwierigkeiten hat, nachts häufig aufwacht und unruhig ist, sollten Sie auch den Tagesablauf überdenken. Hat Ihr Baby zu viel oder zu wenig Anstrengung? Gibt es einen geregelten Tagesablauf? Isst Ihr Kind tagsüber ausreichend? Wie ist die Abendmahlzeit?

Vor dem Schlafengehen sollte der Magen weder zu voll, noch zu leer sein. Manchmal kann ein geregelter Tagesablauf und ein ruhiges Ausklingen des Tages Abhilfe leisten.

Rituale...

...geben den Kindern Sicherheit. Auch Babys erkennen solche schon bald. Vielleicht finden Sie eine Möglichkeit dafür, wie z.B. abends gedämpftes Licht, baden oder umziehen, stillen (füttern), Gutenachtgeschichte, Gebet, Melodie,... – sinnvoll wäre es, immer die gleiche Reihenfolge einzuhalten und das Ritual sollte nicht viel länger als 30 Minuten dauern. Legen Sie das Baby zum Schlafen hin und bleiben Sie wenn nötig bei ihm oder zumindest in Hörweite. Ob und wann Ihr Kind sich an das selbständige Einschlafen

gewöhnen soll, entscheiden Sie selber, dafür gibt es keine generellen Vorgaben. Nachts kein grelles Licht einschalten, nicht spielen und das Kind nur wenn nötig wickeln.

Weitere Tipps:

- * Schlafen Sie tagsüber mit Ihrem Baby.
- * Entlasten Sie sich durch Haushaltshilfen – delegieren Sie!
- * Meiden Sie Menschen, die alles besser wissen!
- * Vergleichen Sie Ihr Kind nicht mit anderen!
- * Tun Sie sich etwas Gutes z.B. Entspannungsbad, Massage.
- * Gehen Sie auf die Bedürfnisse des Kindes ein, weinen hat immer einen Grund.
- * Probieren Sie es mit einer Babymassage.
- * Gehen Sie tagsüber mit dem Kind spazieren.
- * Vielleicht können Ihrem Baby Geräusche beim Einschlafen helfen – besonders in der Neugeborenenzeit z.B. sanfte Musik, das Ticken der Uhr, Geschirrspüler in der Küche,...
- * Schaffen Sie ein kuscheliges Nest für Ihr Kind, eventuell mit einem Kleidungsstück von Ihnen.
- * Geben Sie ihm Begrenzung – besonders in den ersten Lebensmonaten könnten Sie einen Pucksack verwenden.
- * Manche Kinder lassen sich durch ein beschützendes Kuscheltier (ab dem 4. Lebensmonat) oder eine Schmusetuch beruhigen.
- * Ein kleines Nachtlicht kann bei Angst vor Dunkelheit helfen!
- * Sie können aber auch Hilfe bei qualifizierten Fachleuten für Homöopathie, Aromatherapie, Cranio-Sacraltherapie, Kinderarzt usw. suchen.

Auf die innere Stimme hören

Grundlegendes Wissen um das Schlafverhal-

ten von Säuglingen basierend auf unserer Evolutionsgeschichte sind Voraussetzung, um das Verhalten der Babys zu verstehen.

Jedes Kind sollte mit viel Liebe und Geduld, seinem eigenen Tempo und den eigenen Entwicklungsschritten entsprechend, begleitet werden. Vertrauen Sie dabei Ihrer elterlichen Intuition und lassen Sie sich von Ihrer Umgebung keinen Druck machen.

Sie werden spüren, was Ihr Baby in der jeweiligen Situation braucht und was ihm gut tut. Denken Sie daran, früher oder später findet jedes Kind seinen Schlafrhythmus!

Mir ist es ganz wichtig, bereits werdende Eltern in der Schwangerschaft durch meine Kurse – www.stillleben.at – auf das Leben mit einem Baby gut vorzubereiten. Um das Verhalten unserer Kinder zu verstehen, ist es wichtig, ihre Bedürfnisse zu kennen und ihre Sprache zu verstehen. Das erleichtert den gemeinsamen Start als Familie und schafft Harmonie.

Alles erdenklich Gute und noch viele schöne Momente mit Ihrem Baby, aus denen Sie viel Kraft und Freude tanken können, wünscht Ihnen von Herzen



Doris Koller
Mutter zweier Söhne
Dipl. Kinderkranken- und
Säuglingsschwester
IBCLC, Still- und
Laktationsberaterin
Referentin für Babymassagekurse
www.stillleben.at – Elternkurse,
Hausbesuche

