

Melanie Schüer

migo

Ich
liebe Schlaf!
Mein Baby auch!

Ruhige Nächte
für dein Baby
und dich


ElternLeben.de

Über dieses Buch

Einschlafschwierigkeiten oder gar Schlafstörungen? Wenn ein Baby nicht gleich einschläft oder mehrmals während der Nacht aufwacht, befürchten Eltern oft, dass irgendetwas mit ihrem Baby vielleicht nicht stimmt. In den allermeisten Fällen jedoch, ist häufiges Aufwachen Ausdruck der ganz normalen Schlafentwicklung eines Babys.

Mit den aktuellen Erkenntnissen rund um das Thema Babyschlaf können Eltern ihr Wissen in ihrem Alltag mit Kind leicht umsetzen.

Dieser kompakte Ratgeber ist ein verlässlicher Begleiter für Familien mit Baby - mit der Expertise von ElternLeben.de gegen Übermüdung und Verzweiflung im Elternalltag!

Melanie Schüer

*Ich
liebe Schlaf!
Mein Baby auch!*

Ruhige Nächte für
dein Baby und dich


ElternLeben.de

Einleitung

Herzlich willkommen!

Vermutlich hast du schon einige schlaflose Nächte hinter dir, wenn du dieses Buch liest. Deshalb ein paar Gedanken gleich vorweg, bevor es mit zahlreichen Tipps und Anregungen losgeht. Das Wichtigste zuerst: Kaum ein Baby unter einem Jahr schläft durch. Die meisten Kinder tun das erst im Kleinkindalter von zwei bis drei Jahren. Das Schlafverhalten ist dabei – wie auch die Babys selbst – unterschiedlich und von vielen Faktoren abhängig.

Sicherheit, Bindung, Geborgenheit, Nähe und Schutz sind besonders für sehr kleine Babys wichtig. Viele von ihnen schlafen nur dann gut, wenn sie spüren, dass ihre Mutter, ihr Vater bei ihnen sind. Einschlafen ist für Kinder wie ein kleiner Abschied und braucht liebevolle Begleitung von Bezugspersonen.

Hunger ist ein wichtiger Faktor. Zu Beginn eines neuen Lebens ist der Magen so winzig wie eine Kirsche. Wenn wir uns das vor Augen führen, wird klar, weshalb die Trinkabstände nah beieinanderliegen und Hunger den Schlaf unterbricht.

Wachstumsschübe und Entwicklungsschritte wie Drehen, Krabbeln und Sprechen lernen können für unruhige Nächte sorgen. Wie wir Erwachsenen verarbeiten Babys alles, was sie am Tag erlebt haben, nachts im Schlaf.



Dies sind nur drei von weiteren möglichen Ursachen, die den Schlaf deines Babys unterbrechen können. In diesem Buch zum Babyschlaf findest du viele praktische Tipps und Anregungen. Es werden unterschiedliche Schlaf- und Einschlafmethoden vorgestellt. Psycholog*innen und Pädagog*innen sind sich inzwischen einig darüber, dass jede Methode und Strategie im Umgang mit Kindern nur dann empfehlenswert sind, wenn dabei die Bedürfnisse des Kindes und der gesamten Familie mit einbezogen werden. Deshalb liegt uns bei ElternLeben.de viel daran, dir einen Überblick über weitverbreitete Methoden zu geben und

diese als empfehlenswert, nur eingeschränkt empfehlenswert und nicht empfehlenswert zu bewerten.

Darüber hinaus möchten wir dir die Möglichkeit geben, selbst frei zu entscheiden, welche Methode für deine Familie infrage kommt und welche nicht, selbst wenn sie dir empfohlen wird. Wir möchten, dass du selbst kritisch mit gängigen Schlafmethoden und Schlaftrainings, die im Umlauf sind, umgehen lernst und sicher hinter dem stehen kannst, wie du dein Kind beim Schlafen begleitest. Einige Methoden in diesem Buch werden dir Schritt für Schritt helfen, die Leitung in deiner Familie zu übernehmen, damit ihr euch alle wieder wohler fühlen könnt.

Wichtig ist bei jeder Methode, die Bedürfnisse des Kindes feinfühlig im Blick zu behalten und dafür zu sorgen, dass du selbst wieder in der Lage bist, einfühlsam auf dein Kind zu reagieren. Deshalb erfährst du in diesem Buch auch, was du tun kannst, wenn dein Baby über einen längeren Zeitraum massive Schlaf- und Einschlafschwierigkeiten hat. Wer als Mutter oder Vater unter andauerndem Schlafmangel leidet und für wen der Alltag kaum zu bewältigen scheint, kann sich unter unserer Rubrik *Angebote vor Ort* mithilfe der Postleitzahlensuche Unterstützung in der Nähe holen. Auch unsere Online-Beratung ist für dich da.

Jetzt aber erst mal viel Freude beim Lesen!

Dein *ElternLeben.de*-ElternLeben.de-Expert*innen-Team



1. Babyschlaf

BASISWISSEN ÜBER DAS SCHLAFVERHALTEN VON BABYS

„Und, schläft es schon durch?“ Das ist eine beliebte, aber ziemlich unsinnige Frage. Denn oft wird dadurch nur Druck auf Eltern erzeugt, der völlig fehl am Platz ist. Es ist nämlich eine Tatsache, dass das Schlafverhalten von Babys genauso wie das von Erwachsenen individuell ganz unterschiedlich ist! Manche Babys haben mehr Schlafbedarf als andere, einige Babys schlafen in den ersten Monaten problemlos und wehren sich dann im zweiten Lebenshalbjahr plötzlich gegen das Einschlafen. Das eine Baby braucht mehrere kurze Schlafphasen, das andere kommt schon früh mit nur zwei Tagesschläfchen aus. Kurz gesagt: Es gibt keine Patentrezepte für guten Babyschlaf. Auch Vergleiche sind daher meist wenig hilfreich.

Allerdings: Manche Informationen gelten für alle Babys und können daher für Mütter und Väter nützlich sein. Im Folgenden stellen wir dir die wichtigsten Fakten über den Babyschlaf vor.

Der Schlafzyklus von Babys

Sicher kennst du es von dir selbst, dass du unterschiedlich tief schläfst. Es gibt außer den Tiefschlafphasen auch Leichtschlafphasen und den sogenannten REM-Schlaf – eine Phase, in der das Gehirn sehr aktiv ist, man oft träumt und die Augen sich viel bewegen. „**REM**“ steht für „**R**apid **E**ye **M**ovement“, also „schnelle Augenbewegung“. Bei Neugeborenen beträgt der Anteil der REM-Schlafphasen am gesamten Schlaf etwa 70 Prozent, weshalb sie insgesamt weniger tief schlafen und schneller und häufiger aufwachen. Das ist zwar für die Eltern anstrengend, aber von der Natur so vorgesehen, denn Säuglinge brauchen nachts noch Nahrung, und ihnen wird schneller zu warm oder zu kalt. Durch den großen Anteil an leichtem Schlaf wachen sie also auf, wenn sie Nahrung oder eine Veränderung der Temperatur benötigen.

Je älter ein Kind wird, desto mehr sinkt der Anteil an REM-Schlafphasen. Ältere Babys und Kinder sind dann zunehmend länger im Tiefschlaf und schlafen daher meist fester und länger am Stück.

Babys schlafen kurz

Bei Babys dauert ein Schlafzyklus aus REM-Schlaf und Tiefschlaf etwa fünfzig Minuten. Danach werden sie oft wach, weil der Schlaf wieder leichter wird. Neugeborene in den ersten zwei Lebensmonaten fallen nach dem Einschlafen erst in den REM-Schlaf – deshalb wachen sie auch so schnell wieder auf, wenn man versucht, sie vom Arm in das Bettchen zu legen. Oft dauert es zwanzig bis dreißig Minuten, bis sie im Tiefschlaf sind. Nach insgesamt etwa fünfzig Minuten schlafen sie dann wieder leichter.

Ab etwa dem dritten Lebensmonat befinden sich Babys nach dem Einschlafen noch kurz in einem leichteren Schlaf, dann aber relativ schnell im Tiefschlaf. Zum Vergleich: Ein Schlafzyklus aus Leichtschlaf, Tiefschlaf und REM-Schlaf dauert bei Erwachsenen circa siebzig bis hundertzehn Minuten, und der Anteil an REM-Schlaf beträgt noch etwa 25 Prozent.

In der zweiten Nachthälfte nimmt der Anteil an Traumschlaf zu, weshalb man morgens oft intensiver träumt. Auch Babys und Kleinkinder können deshalb oft frühmorgens schlecht wieder einschlafen oder werden öfter wach.

Tagsüber ist es so, dass Babys etwa alle fünfzig Minuten in eine ruhigere, weniger aktive Phase kommen, in der es deutlich einfacher ist, ihnen beim Einschlafen zu helfen. Auf diese „Schlaffenster“ sollte man achten, denn Babys

brauchen auch tagsüber je nach Alter regelmäßig Schlaf: in den ersten drei Monaten circa alle ein bis anderthalb Stunden, danach reichen meist drei Tagesschläfchen, im zweiten Lebenshalbjahr zwei.

