

# KINDERÄRZTE IM POST-CARRÉ

DR. WENDENBURG | DR. RINGELMANN | DR. HARTMANN | DR. BAIER

## TIPPS FÜR EINEN GESUNDEN BABYSCHLAF

[nach kindergesundheit-info.de/themen/schlafen]

### Wie viel Schlaf braucht mein Kind?

Schon Babys brauchen unterschiedlich viel Schlaf und sollten nicht mehr Zeit im Bettchen verbringen, als sie wirklich schlafen können. Wenn Sie das Schlafverhalten Ihres Babys aufmerksam beobachten, werden Sie vielleicht schon bald ein Gefühl dafür entwickeln, wie viel Schlaf Ihr Kind braucht. Um sich ein genaueres Bild vom Schlafverhalten und dem „individuellen Schlafbedarf“ Ihres Kindes zu machen, können Sie aber auch ein sogenanntes Schlafprotokoll (auch bei uns erhältlich) führen. Hierin tragen Sie zwei Wochen lang ein, wann und wie lange Ihr Kind schläft – das verschafft Ihnen einen guten Überblick.

Versuchen Sie, die Bettzeiten Ihres Kindes an seinem tatsächlichen Schlafbedarf auszurichten. Das heißt: Wenn Ihr Kind pro Tag 13 Stunden Schlaf braucht, dann sollten Sie es insgesamt auch nur so lange zum Schlafen in sein Bettchen legen. Denken Sie daran, dass der Schlafbedarf von Babys in den ersten Lebensmonaten abnimmt. Die Bettzeiten müssen somit immer wieder neu an den Schlafbedarf angepasst werden!

(Grobe Orientierungswerte: 1. Monat 17h, 2.Monat 16h, 3.-8. Monat 15h, ab 9.Monat 14h.)

### Ein regelmäßiger Tagesablauf gibt Orientierung

Arbeiten Sie möglichst von Anfang an mit den Still- oder Fütterungszeiten auf einen stabilen Rhythmus hin, der den individuellen Bedürfnissen Ihres Babys entspricht. Nicht jedes Mal, wenn es schreit, hat es Hunger und muss gestillt werden oder ein Fläschchen bekommen. So drückt es durch das Schreien auch ganz andere Bedürfnisse aus, zum Beispiel nach Nähe und Zuwendung. Vielleicht möchte es sich auch einfach nur ein wenig "unterhalten".

Manche Kinder entwickeln innerhalb weniger Wochen ganz von selbst einen festen Rhythmus, andere melden ihren Hunger oder ihr Schlafbedürfnis immer wieder zu anderen Tages- und Nachtzeiten an. Dann ist es besonders wichtig, dass Sie als Eltern Ihrem Kind Orientierung geben, indem Sie den Tagesablauf möglichst regelmäßig gestalten. Das klappt natürlich nicht auf Anhieb und auch nicht immer. Aber keine Angst - hier und da eine Ausnahme bringt nicht gleich alles aus dem Rhythmus.

### Auf den Schlaf eingestimmt schläft es sich besser

In der letzten Stunde vor dem Schlafengehen sollte ein Kind langsam zur Ruhe kommen und sich auf den Nachtschlaf einstimmen können. Durch immer gleiche Abläufe beim abendlichen Schlafengehen entsteht bei Ihrem Kind das Gefühl von Regelmäßigkeit und Erwartbarkeit. Ein Bilderbuch anschauen, ein ruhiges Spiel, ausziehen, waschen oder baden, Zähneputzen (wenn schon welche da sind), ausgiebig kuscheln und schmusen können die letzte Stunde vor dem Schlafengehen für Eltern und Kinder zu einer sehr schönen, intensiven Zeit machen und geben den Kleinen das Gefühl von Nähe und Verlässlichkeit. Ihr Kind wird nicht plötzlich und überraschend in sein Bettchen gelegt, sondern diese stets gleich ablaufenden allabendlichen Aktivitäten führen es regelrecht zum Schlafen hin: Nach und nach lernt es schon als Baby, was es zu erwarten hat und kann sich immer besser darauf einstellen.

# KINDERÄRZTE IM POST-CARRÉ

DR. WENDENBURG | DR. RINGELMANN | DR. HARTMANN | DR. BAIER

## Wiederkehrende Einschlafrituale geben Sicherheit und Halt

Zu diesen immer gleichen Abläufen am Abend gehört auch das Einschlafritual. Bringen Sie Ihr Baby nach der abendlichen Einstimmung aufs Schlafen möglichst immer mit dem gleichen "Zeremoniell" ins Bett: Singen Sie ihm zum Beispiel nach dem Hinlegen noch ein Gute-Nacht-Lied vor oder erzählen Sie ihm, wenn es schon etwas älter ist, eine Gute-Nacht-Geschichte. Wie das Einschlafritual genau aussieht, ist Ihnen überlassen. Wichtig ist, dass es nicht zu lange dauert und dass Sie das gleiche Ritual über einen längeren Zeitraum beibehalten.

Wenn Ihr Baby ruhig und entspannt ist, verabschieden Sie sich mit einem Gute-Nacht-Kuss von ihm und gehen aus dem Zimmer. Diese wiederkehrenden Abläufe geben ihm das Gefühl, dass alles seine Ordnung hat und es sich sicher und geborgen fühlen kann.

## Aufwändige Einschlafhilfen sind keine Hilfe

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 Gesicht des Babys bedecken kann) - all dies ist sinnvoll und hilfreich.

Wenn sich Ihr Kind aber zum Beispiel daran gewöhnt, 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!

## Eine gute Nacht braucht Ruhe

Auf dem Weg zu einem Tag-Nacht-Rhythmus bieten verschiedene äußere Reize dem Baby Orientierungshilfen, wie zum Beispiel der Wechsel zwischen Tageslicht und nächtlicher Dunkelheit oder zwischen den Tagesgeräuschen und der nächtlichen Stille. Aber auch durch Ihr Verhalten können Sie Ihrem Baby zeigen: Alles hat seine Zeit - und nachts ist die Zeit der Ruhe, der Erholung, des Schlafes.

- Beschränken Sie nächtliche Aktivitäten mit Ihrem Kind auf das Nötigste.
- Reden Sie nachts nur mit leiser Stimme und machen Sie allenfalls ein gedämpftes Licht an.
- Füttern Sie Ihr Kind in aller Ruhe, ohne Aufregung und ohne mit ihm zu spielen.
- Ihr Kind muss nachts nicht nach jedem Stillen oder Fläschchen gewickelt werden. Wenn es gewickelt werden muss, dann sollte dies möglichst unaufgeregt geschehen, am besten im Bett.
- Bieten Sie Ihrem Kind nachts keine Unterhaltung - es darf sich ruhig ein wenig langweilen.

Auch wenn Ihr Baby schon etwas älter ist, keine nächtlichen Mahlzeiten mehr benötigt und trotzdem nachts aufwacht, ist es wichtig, dass es nicht unnötig munter wird, etwa indem Sie das Licht anmachen, das Kind aus seinem Bettchen heben oder gar mit ihm spielen. Sprechen Sie nur ganz leise mit ihm, streicheln Sie es - so spürt es, dass Sie da sind und es beruhigt wieder einschlafen kann.