

# Schlafen - Rhythmen

„Warum wollen Erwachsene immer, dass Kinder schlafen?“ (fragte vor vielen Jahren mein Patenkind...)

Was sind Ihre Bedürfnisse, was die des Kindes?

Nächtliches Durchschlafen ist von der Natur her nicht vorgesehen: Feinde, Nahrung.

Auch wir werden nachts mehrmals wach, schlafen aber wieder ein, ohne uns zu erinnern.

Diese Regulation lernen Babys/Kinder erst.

Ungeborene schlafen immer wieder kurze Phasen, 20-30 Minuten.

Neugeborene haben keinen Rhythmus, kein Tag-/Nachtgefühl. Dies lässt sich auch nicht antrainieren; es stellt sich im Laufe der Zeit ein.

Eltern können nur die Gewohnheiten des Kindes beobachten und gewisse Regelmäßigkeiten in die eigene Tagesplanung einbeziehen, z.B. dafür sorgen, dass das Baby, wenn es mittags müde ist, auch in gewohnter Umgebung schlafen kann.

Damit das Aufwachen nachts sich für ein größeres Baby nicht „lohnt“:

- möglichst wenig Licht machen; Stille geht dann im Dunkeln, am besten im Liegen - zum schnell wieder einschlafen.
- kein „Programm“ wie Bücher angucken, spielen etc.
- gewöhnen Sie dem Baby nichts an, was Sie nicht bereit sind, länger durchzuhalten, als da sind: nächtliche Autofahrten zur Beruhigung, Runden auf der Waschmaschine im Schleudergang, stundenlanges Gehopse auf dem Sitzball zum Einschlafen...
- wenn Sie dem Baby angewöhnen, nur mit Schnuller oder Flasche einzuschlafen, wird es in der Leichtschlafphase merken, dass ihm diese inzwischen entfallen ist und schreien, damit die Einschlafsituation wieder hergestellt wird.

Gestalten Sie ein abendliches Einschlafritual, dazu einige Anregungen:

- in Ruhe ohne Ablenkung essen, stillen bzw. nach dem Essen noch Stillen; nicht direkt nach dem Abendbrot ins Bett, dann wird evtl. beim Essen getrödeln, um nicht ins Bett zu müssen;
- in Ruhe ein bereits bekanntes Buch angucken,
- keine wilden Spiele mehr!! (schwierig für Väter, die jetzt erst von der Arbeit kommen!)
- Schlafanzug anziehen, Zähne putzen,
- Zeit zum Schmuse nehmen,
- allen Familienmitgliedern gute Nacht sagen,
- immer das gleiche Lied(er) singen,
- die gleiche Spieluhr zum ins Bett gehen,
- ggfs immer das gleiche Nachtgebet,
- Baby ins Bett legen, benutztes T-Shirt als Schnüffeltuch reinlegen (oder als Laken), freundlich verabschieden.

Im ersten Lebensjahr sollen die Babys zur Reduzierung des Plötzlichen-Kindstods-Risikos im Schlafzimmer der Eltern schlafen. Babys von Nichtrauchern dürfen im Bett der Eltern schlafen, Raucher-Babys nicht.

Schläft Ihr Kind besser bei Ihnen im Bett?

Schlafen Sie besser, wenn das Baby nicht in Ihrem Bett ist?

Wenn das Baby weint, zügig hingehen, aber es nicht gleich hochnehmen. Oft reicht es,

- wenn Sie ruhig mit ihm reden,
- eine Hand auf den Bauch legen und es ganz sanft schuckeln,
- eine Hand auf seinen Kopf legen

Ihr Baby will die Sicherheit haben, dass Sie schnell reagieren, dass Sie da sind, um es zu beschützen. Wenn es dieses Grundvertrauen erlernt hat, sich sicher gebunden fühlt, muss es sich nicht mehr so oft vergewissern... da ist Geduld gefragt, die sich lohnt!