

Auch Schlafen will gelernt sein: Schlaf im 1. Lebensjahr

Gute Voraussetzungen für den Schlaf Ihres Babys

- Säuglinge brauchen die Erfahrung von Geborgenheit und Verlässlichkeit
- Regelmäßigkeit im Alltag hilft einen Rhythmus zu finden
- Nur ein müdes Kind kann schlafen
- Aber: Bei Übermüdung fällt die Entspannung schwer
- Häufiges Schreien ist oft ein Zeichen von Schlafmangel
- Eigenständigkeit am Tag hilft auch in der Nacht
- Selbständiges Einschlafen erleichtert das Durchschlafen

Säuglinge brauchen die Erfahrung von Geborgenheit und Verlässlichkeit

In den ersten Lebensmonaten, in denen sich ein Kind "in die Welt einfinden" und seinen Rhythmus zwischen Hunger und Sattsein, Schlafen und Wachsein erst noch entwickeln muss, braucht es besondere Aufmerksamkeit und ein einfühlsames, möglichst promptes Eingehen auf seine Bedürfnisse.

Vor allem in den ersten drei Monaten braucht Ihr Baby noch 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. Auch wenn Ihr Baby in der Nacht aufwacht, benötigt es ein Zeichen Ihrer Verlässlichkeit und Nähe. Indem Sie feinfühlig auf seine Signale reagieren, unterstützen Sie es darin zu lernen, zunehmend selbständig zur Ruhe zu finden. Nehmen Sie Ihr Kind aber nicht immer gleich hoch, wenn es sich bemerkbar macht, ein wenig quengelt oder wach im Bett liegt. Sprechen Sie leise mit ihm, streicheln Sie es sanft - oft reichen bereits diese kleinen Zeichen Ihrer Zuwendung, damit es sich sicher und geborgen fühlt und beruhigt den Weg zurück in den Schlaf zu findet.

Regelmäßigkeit im Alltag hilft einen Rhythmus zu finden

Auch wenn in den ersten Lebenswochen eines Babys zunächst noch einiges "drunter und drüber" geht, ist es wichtig, dass Sie möglichst von Anfang an versuchen, den Tagesablauf mit Ihrem Kind regelmäßig zu gestalten. Möglichst frühzeitig eingeführte Routinen und Strukturen bei der Pflege, beim Stillen oder Füttern wie auch beim Schlafenlegen helfen bereits dem Baby, sich zu orientieren und seinen Rhythmus zu finden. Auch wenn Ihr Baby zum Beispiel immer wieder einen an seinen Bedürfnissen ausgerichteten Wechsel von Anregung und Ruhepausen erlebt, lernt es nach und nach, dass alles seine Zeit hat. Denn Kinder - so jung sie auch noch sein mögen - lernen durch die Strukturen, die Eltern ihnen anbieten.

Nur ein müdes Kind kann schlafen

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. Häufig überschätzen Eltern den Schlafbedarf ihres Kindes. Das Kind verbringt dann mehr Zeit im Bett, als es wirklich schlafen kann. Dabei brauchen auch junge Babys in ihren Wachphasen bereits Anregung und Beschäftigung, möchten sich "unterhalten" und spielen. Doch achten Sie dabei immer auch auf Zeichen von Müdigkeit. Wenn Ihr Baby den Blick abwendet, gähnt, gerötete Augen hat oder - wenn es schon etwas älter ist - die Augen reibt, ist es Zeit für eine Ruhepause oder ein Schläfchen.

Aber: Bei Übermüdung fällt die Entspannung schwer

Bei Ihrem Baby auf Zeichen von Müdigkeit zu achten, ist aber auch wichtig, um Übermüdung zu vermeiden. Denn wenn Kinder übermüdet und überreizt sind, fällt das Einschlafen schwer. Gerade bei Babys, die schwer zur Ruhe kommen und Schwierigkeiten haben, sich selbst zu beruhigen, kann es passieren, dass das "Tor zum Einschlafen" verpasst wird. So nennt der Verhaltensbiologe Joachim Bessel den fürs Einschlafen günstigen Zeitpunkt, zu dem Kinder von einer aktiveren in eine ruhigere Phase eintreten und besonders gut einschlafen. Lässt man diesen Zeitpunkt verstreichen, kann es unter Umständen längere Zeit dauern, bis sich ein neues "Einschlaftor" auftut.

Häufiges Schreien ist oft ein Zeichen von Schlafmangel

Besonders bei Kindern, die häufig und lang anhaltend schreien (so genannten "Schreibabys"), liegt meist Schlafmangel vor: Diese Kinder bekommen häufig tagsüber einfach zu wenig Schlaf, sind übermüdet und überreizt und kommen dadurch erst recht nicht mehr zur Ruhe - ein Teufelskreis. Hier ist es besonders wichtig, erste Anzeichen von Müdigkeit und Unlust zu erkennen. Wenn Ihr Baby sehr oft überreizt und übermüdet wirkt, sollten Sie versuchen, dass es mehr Schlaf bekommt. Nehmen Sie es zum Beispiel nicht immer gleich hoch und legen es an, wenn es einmal aufwacht. Denn Säuglinge wachen durchaus öfters auf, um kurz danach wieder von allein einzuschlafen.

Eigenständigkeit am Tag hilft auch in der Nacht

Die Erfahrungen, die ein Kind am Tag macht, spielen für das Ein- und Durchschlafen eine wichtige Rolle: Ein Kind, das tagsüber Gelegenheit erhält und darin unterstützt wird, aus eigenem Antrieb Erfahrungen zu suchen, gewinnt eher das notwendige Selbstvertrauen, das es auch zum selbständigen Einschlafen braucht. Solange Ihr Baby zum Beispiel vergnügt mit seinen Fingern spielt, können Sie es ruhig auch mal sich selbst überlassen. Damit helfen Sie ihm, erste Schritte in die Eigenständigkeit zu machen.

Selbständiges Einschlafen erleichtert das Durchschlafen

Schlafexperten weisen immer wieder darauf hin, dass Durchschlafprobleme im Grunde Wiedereinschlafprobleme sind. Denn alle Kinder wachen nachts mehrmals auf. Das, was wir Durchschlafprobleme nennen, tritt auf, wenn das Kind nach diesem kurzen Aufwachen nicht wieder alleine in den Schlaf zurückfindet. Wenn Ihr Baby abends wach in seinem Bettchen liegt und mit Ihrer Unterstützung nach und nach lernt, sich selbst zu beruhigen und in den Schlaf zu finden, wird es ihm auch in der Nacht eher gelingen, nach kurzem Aufwachen von alleine wieder einzuschlafen.