

Gesunder Babyschlaf



Dr. med. E. Weiser

FA Kinder- und Jugendmedizin

Königsbacher Str.51

75196 Remchingen

07232/311855

www.

remchingen-kinderarzt.de



facebook



Liebe Eltern, liebe Patienten,

Mit dieser Information möchten wir Ihnen einige Informationen zum Thema zur Verfügung stellen. Sie ersetzt nie die fachärztliche Untersuchung, Beratung und Behandlung!

Gesunder Schlaf

Wir alle bevorzugen es, wenn unsere Kinder in der Nacht durchschlafen. Nur ist es leider so, dass je nach Untersuchung ca. 30-40% der drei Monate alten Kinder dies nicht tun. Ja, noch im Alter von neun Monaten schlafen 25% der Kinder noch nicht durch. Wie Sie sehen, ist das Durchschlafen gar nicht so häufig, wie man beim Befragen von Freunden annehmen möchte. Die häufigsten Ursachen und die erfolgreiche Behandlung der so genannten „Schlafstörungen“ werden hier dargestellt.

Unser Ziel ist es, dem Kind zu zeigen, dass die Nacht zum Schlafen da ist. Sein Bettchen soll der wohlige Ort sein, wo es sich die Nacht aufhält und wo es alleine einschlafen **lernt**. Wir möchten Sie und Ihr Kind vor unnötigen Belastungen bewahren. Leider gibt es zahlreiche Fake-Informationen: Internet oder auch sicherlich wohlmeinende Bekannte.

Unsere Tipps sind aus langjähriger praktischer Erfahrung entstanden.

Normaler Schlaf

Im Schlaf durchlaufen wir verschiedene Schlafphasen: Tief-, Leichtschlaf, Traum-, Aufwach- und Wiedereinschlaf-Phase. Bei Babys beträgt dieser Zyklus ca. 45 Minuten. Und es ist völlig normal, dass sich ein Kind dabei bewegt, leise jammert, sich streckt, etwas unregelmäßig atmet oder auch grunzt. Je kleiner das Kind, desto ausgeprägter. Ebenfalls normal ist es, dass Babys in den ersten Monaten ein bis viermal pro Nacht gefüttert werden müssen. Ab dem Alter von 4-6 Monaten sind die Kinder jedoch „biologisch“ so weit, dass sie auch ohne füttern, durchschlafen könnten. Dementsprechend pendelt sich ein Tag-/Nacht-Rhythmus ein.

Gestörter Schlaf

Es gibt einige Gründe für einen gestörten Schlaf: Etwa 20% der Kinder leiden an sog. Dreimonatskoliken. Meist gegen Abend schreien diese Kinder viel, richtige Gründe wie Hunger, Blähungen etc. liegen aber nicht vor. Bei diesen Kindern verschwindet das Schreien meist nach dem dritten bis vierten Monat.



Dr. med. E. Weiser

FA Kinder- und Jugendmedizin

Königsbacher Str.51

75196 Remchingen

07232/311855

www.

remchingen-kinderarzt.de



facebook



Ab dem fünften bis sechsten Monat sind viele Schlafprobleme auf ein nächtliches Gewohnheitstrinken zurückzuführen. Diese Kinder erwachen nachts oft und verlangen nach der Brust. Ab ca. vier Monaten benötigen Kinder medizinisch aber keine Mahlzeit mehr. Hingegen brauchen viele Kinder das Stillen zur Beruhigung und aus Gewohnheit.

Es gibt auch Kinder, die rein aus „Gewohnheit“ schreien. Beim Hochnehmen auf den Arm beruhigen sich diese Kinder immer rasch. Sie haben nie gelernt, allein einzuschlafen. Die Anzahl der Kinder dieser Gruppe liegt bei 15%.

Tipps

- **Schlafplatz.** Legen Sie Ihr Kind zum Schlafen mit dem Rücken auf eine feste Matratze ohne Kopfkissen. Das Kind sollte nur einen Schlafplatz haben: es sollte dort, wo es nachts schläft, auch am Tag einschlafen!

- **Rhythmus.** Die meisten Babys entwickeln in den ersten Monaten einen Tagesrhythmus (Schlafen, Wachsein, Essen, Spielen, Schlafen). Helfen Sie ihrem Kind das Einschlafen zu **lernen**. Und bedenken Sie: nicht jedes schreiende Kind hat Hunger. Achten Sie auch darauf, von Anfang an einen Unterschied zwischen Tag und Nacht zu machen. Versuchen Sie, die nächtlichen Mahlzeiten so unattraktiv (langweilig und kurz) wie möglich zu machen. Ihr Kind soll ja lernen, dass um diese Zeit keine „Action“ zu erwarten ist! Schalten Sie das Licht nicht voll an, Spiele sind etwas für den Tag, nicht für die Nacht. Legen Sie Ihr Kind schläfrig aber noch eben wach ins Bett. Sonst gewöhnt es sich daran, immer nur an der Brust einschlafen zu können.

- **Einschlafritual.** Entwickeln Sie ein Ritual für das Schlafengehen. Kinder lieben Dinge, die immer gleich ablaufen: Baden, Pyjama, Gute Nacht Lied und den Gutenachtkuss. Legen Sie das Kind dann in sein Bett, dimmen das Licht, sprechen Sie mit leiser Stimme und gehen aus dem Zimmer, bevor das Kind einschläft. Die letzte Erinnerung des Kindes vor dem Einschlafen sollte das Bettchen, nicht das Gesicht der Eltern sein. Wichtig: am besten funktioniert dies alles natürlich dann, wenn früh nach der Geburt mit diesem Ritual begonnen wird.

- **Durchschlafen.** Kinder, die so gelernt haben einzuschlafen, sind auch die Kinder, die fast nie Probleme mit dem Durchschlafen haben. Versuchen Sie es!

