

DAS KLEINE EINMALEINS DES SCHLAFENS

10 Einschlaf Tipps für Babys.



STEPHANIE KLAUSMANN
SCHLAFBERATUNG FÜR BABYS UND KLEINKINDER

DAS KLEINE EINMALEINS DES SCHLAFENS

10 Tipps für den Babyschlaf

Das Einschlafritual

Rituale geben Kindern Orientierung, da sie sich nicht an Uhrzeiten halten können. Hier helfen wiederkehrende Ereignisse, um die Übergänge anzukündigen und somit Handlungen zu erleichtern. Sich wiederholende gleichbleibende abendliche Rituale können helfen, das Zubettgehen einzuläuten. Es kann deinem Kind sogar helfen besser in den Schlaf zu finden.

Es gibt verschiedene Abläufe, die sich als Abendroutine eignen. Jede Familie hat hier ihre eigenen Ideen und Vorlieben. Stillen, Fläschchen füttern, Pflege und das Umziehen sind ebenfalls Rituale. Weitere Abläufe können sein: Baden, Massage, Buch lesen, Kuscheltiere schlafen legen, singen oder ein Verslein sprechen. Das ideale Ritual sollte immer an den Entwicklungsstand des Kindes angepasst werden und am Abend nicht zu aufregend sein.

Rituale und wiederkehrende Abläufe eignen sich ab dem 4. Lebensmonat, wenn dein Baby allmählich anfängt einen Rhythmus zu entwickeln.

Das ideale Zeitfenster

Timing ist alles: Babys wechseln sich in Aktivität und Entspannung ab. In den ersten Lebensmonaten liegt die Länge einer Wachphase bei etwa 90 Minuten. Dann sollte dein Baby wieder schlafen gelegt werden. Lange Wachphasen führen in den ersten 12. Lebensmonaten schnell zu Überreizung. Dann benötige die Kleinen umso mehr Unterstützung zum Einschlafen. Auf Müdigkeitsanzeichen zu achten hilft dir, dein Baby zu lesen und die Bedürfnisse zu erkennen.

Bereits ab dem 6. Lebensmonat verdoppelt sich die Länge der Wachphase. Einige Babys können schon bis zu 3 Stunden wach sein. Beachte immer den individuellen Schlafbedarf jedes Kindes!

Schon ab dem 1. Geburtstag sollte zum Schlafen gehen ausreichend Müdigkeit vorhanden sein. Das ideale Zeitfenster kann hier auch durch Mitbestimmung und Fragen ermittelt werden.

Tipp: Eher auf die Länge der Wachphasen achten, als starr auf Uhrzeiten.

Sanfte Bewegung

Ein ungeborenes Kind ist bis zu 40 Wochen im Mutterleib dauerhaft in sanfter, schaukelnder Bewegung. Es ist dies also gewohnt und dem Baby gibt Bewegung unfassbare Sicherheit. Sie beruhigt, entspannt und ist meist mit Körperkontakt verbunden. Menschenkinder sind Traglinge, dies versuchen zu ändern, bringt erst wirkliche Herausforderungen mit dem Schlafen! Daher ist es vollkommen in Ordnung und natürlich dein Baby in den Schlaf zu tragen.

Die perfekte Schlafumgebung:

Im Endeffekt sind die Schlafbedingungen vor der Geburt perfekt für ein Baby: Dämmerlicht, Wärme und Sicherheit. Dunkelheit schüttet Melatonin, das Schlafhormon aus und Sicherheit bekommt das Baby nur durch Körperkontakt.

In Sachen Sicherheit sollte daher folgendes beachtet werden:

- Während des 1. Lebensjahres sollte das Kind in einem Balkon - oder Beistellbett im Elternschlafzimmer schlafen. Die Matratze sollte nicht zu weich sein, daher sollte man auch vom Schlafen auf der Couch oder im Wasserbett absehen.
- Das Baby sollte in Rückenlage gelegt werden
- Die ideale Raumtemperatur liegt zwischen 16°C - 18°C
- Auf Nestchen, Kissen oder Decken sollte aus Gründen der Erstickungs- bzw. Rückatmungsgefahr verzichtet werden
- Das Baby sollte keine Kopfbedeckung (Überhitzungsgefahr) tragen.
- Ebenfalls bei Zwillingen auf „Barriere“ in Form von Stillkissen o.ä. verzichten
- Die Umgebung sollte rauchfrei sein, die Eltern nicht unter Alkohol- oder Drogen- bzw. Medikamenteneinfluss stehen (beeinträchtigte Wahrnehmung).
- Das Bett muss rausfallsicher sein

Körperkontakt nach Bedarf

Nur die Anwesenheit einer Bezugsperson gibt Kindern Sicherheit. Haut-zu-Haut Kontakt schüttet Glückshormone aus und nur diese bringen Kinder in Entspannung – eine wichtige Zutat für ein gutes Einschlafen!

Babys und Kleinkinder können ohne Zuwendung nicht überleben: Pflegen und Nähren genügt allerdings nicht. Körperkontakt ist ebenso lebensnotwendig und das tagsüber wie nachts. Kinder, die nachts alleine schreien gelassen werden, erleben Todesangst. Eltern müssen dem Baby die Sicherheit zeigen und es spüren lassen, dass immer jemand in der Nähe ist.

Die Entspannung

Eine der wichtigsten Zutaten in Sachen Einschlafen. Geborgenheit und das Gefühl von Sicherheit lässt uns entspannen. Das Saugen an der Brust, dem Finger, der Flasche oder den Schnuller entspannt viele Babys ebenfalls. Daher ist das Einschlafstillen sehr sinnvoll und absolut natürlich.

In Sachen Entspannung haben selbst wir Erwachsene Herausforderungen. Auch wenn wir noch so müde sind, wenn wir den Kopf voll Gedanken haben, uns Sorgen machen oder uns gar in Angst befinden, wird das Einschlafen garantiert nicht klappen.

Die Bedürfnisse

Die Befriedigung der Bedürfnisse des Babys sind essenziell. Je jünger die Kleinen, desto schneller bedarf es diese Bedürfnisse zu stillen.

Vor dem Einschlafen sollte abgeklärt werden: Hat das Baby Hunger? Liegt es trocken? Oder hat es ein Ausscheidungsbedürfnis? Fühlt es sich sicher und geborgen? Babys und Kleinkinder können an Zuwendung und Geborgenheit nicht verwöhnt werden. Ihre Grundbedürfnisse sind: Sicherheit, Nähe, Nahrung und Pflege. Eng begleitete Kinder werden selbstbewusst und selbstständig.

Das Gefühl von Enge

Engegefühl vermittelt ebenfalls Sicherheit und erinnert an die Zeit in Mamas Bauch. Das Gefühl sicher gehalten und beschützt zu sein, hilft gerade im ersten halben Jahr gut einzuschlafen.

Tragen im Tuch oder der Tragehilfe kann übrigens eine gute Möglichkeit sein, um Engegefühl entstehen zu lassen. Das Pucken ebenfalls. Hier muss aus Sicherheitsgründen darauf geachtet werden, lediglich bis zu den ersten selbstständigen Drehversuchen zu pucken!

Sanfte Geräusche

Häufig summen Eltern „SSSSCCCHHH“. Diese Reaktion passiert meist unüberlegt und natürlich. Dieses Zischen erinnert Babys an das Zischen des Blutes durch die Adern während der Schwangerschaft. Diese positive Assoziation entspannt.

Bei Bedarf können Mami oder Daddy während der Einschlafbegleitung auch eine entspannende Musik abspielen oder die Spieluhr aufziehen; allerdings ist die Stimme immer noch vertrauter und weckt positive Gefühle, ebenso stärkt es die Bindung..

Die Co-Regulation

Da Babys und Kleinkinder noch nicht in der Lage sind, ihre Gefühlswelt unter Kontrolle zu bringen, sind sie abhängig von der Regulierung durch eine Bezugsperson. Kognitiv sind sie zu „echter“ Selbstregulierung erst etwa ab dem 6. Lebensjahr in der Lage. Nun ist es natürlich nach einem stressigen Tag nicht ganz leicht die Aufregung abzulegen, dennoch ist es ein Versuch wert und vielleicht oftmals auch eine Chance genau diese Phase des Zubettbringens dafür zu nutzen, herunterzufahren. Alles mit dem Wissen, dass dein Baby dich braucht.

Bedenke: nur Körperkontakt reguliert wirklich. Lediglich Haut-zu-Haut Kontakt schüttet Glückshormone aus, diese wirken entspannend und machen glücklich: auch Mami & Daddy.

Alles Liebe!

Ihre Stephanie Klausmann