

FÜR EINE ENTSPANNTE MAMA-ZEIT

Babyschlaf.



LIEBEVOLL ZUSAMMENGESTELLT VON STEPHANIE KLAUSMANN
SCHLAFBERATUNG FÜR BABYS UND KLEINKINDER



©Stephanie Klausmann

Schlaf-Evolution

Lasst uns ganz vorne beginnen.

Um die Herausforderung „Kinderschlaf“ in Angriff nehmen und dadurch verstehen zu können, sollten wir zunächst einen Blick in unsere Vergangenheit werfen.

Menschenkinder werden unreif geboren.

Forscher sagen, dass ein Menschenkind rund drei Monate zu früh geboren wird. Sie sind komplett hilflos und zu 100 Prozent auf uns angewiesen. Für sie ist es lebensnotwendig, dass jemand in ihrer Nähe ist. Nur die Anwesenheit einer Bezugsperson gibt ihnen Sicherheit! Wenn wir an den Anfang unseres Daseins denken,

wissen wir, dass wir als Jäger und Sammler zusammen im Freien oder in Höhlen lebten. Die Menschen gaben sich gegenseitig Schutz und Wärme, indem sie eng aneinander schliefen. Steinzeitbabys konnten nur überleben, wenn sie im engen Körperkontakt zur Mutter waren. So konnten sie einfach gestillt werden und durch das ständige Tragen maximal geschützt und gewärmt werden. Kinder, die alleine schlafen, hätten unter evolutionären Bedingungen nicht lange überlebt.

Als Häuser dann mit dem Sesshaftwerden des Menschen Schutz boten, gab es erstmals die Möglichkeit ein Baby sicher abzulegen. Viehzucht

und Ackerbau verbesserten das Nahrungsangebot und begünstigten ein frühes Abstillen. Die ab dann zunehmend praktizierte frühe Trennung von Mutter und Kind ist laut Wissenschaftler als Ursprung der ersten Bindungs- und Schlafstörungen anzusehen. Folglich schlafen Babys, die lange im Körperkontakt der Bezugsperson schlafen und viel getragen werden, besser ein und weinen seltener. Was in anderen Kulturen auch bis heute so gehandhabt wird.

Wenn wir an den Schlaf im Mittelalter denken, war dieser nach wie vor davon geprägt, dass sich die einfachen Familien einen Wohnraum teilten, in dem geschlafen, gekocht und gegessen wurde. Das gemeinsame Schlafen wurde hier also nach wie vor gelebt.

Im 14. Jahrhundert wurde die Wiege erfunden, die durch die besänftigende Schaukelbewegung eine weitere Ersatzmöglichkeit bot, um ein Baby zu beruhigen und einschlafen zu lassen. Ein weiterer Schritt der Trennung von Mutter und Kind in der europäischen Tradition. Vor 200 Jahren rückten nun allmählich die Familie und die Kinder in den Mittelpunkt des gesellschaftlichen Interesses.

“Es gibt ein Urbedürfniss nach Nähe und Sicherheit.”

Pädagogische und religiöse Vorstellungen führten zu einer neuen Haltung gegenüber Kindern, deren Erziehung erstmals definiert wurde. Kinder sollten nun mit „liebvoller Strenge“ zu vernünftigen, anständigen Bürgern erzogen und

vor unsittlichem Verhalten bewahrt werden. Das Mehrpersonenbett wurde abgeschafft und das Ehebett eingeführt und zugleich zur Tabuzone erklärt. Reichere Familien verfügten jetzt über ein Kinderzimmer. Mit der Industrialisierung im 18. und 19. Jahrhundert änderte sich die Großfamilie zur Kleinfamilie. Die Betreuung und die Erziehung der Kinder blieb nun gänzlich an der Mutter hängen.

Durch die fehlende Unterstützung der Familienangehörigen kamen und kommen die Mütter an ihre Grenzen und sind zunehmend überfordert. Ein neuer Erziehungstrend entstand: Das Kind sollte so schnell wie möglich selbstständig werden. Zu dieser Zeit waren Schreienlassen und eine frühe Sauberkeitserziehung eine akzeptierte Methode. Eine Meinung, die zum Teil leider bis heute weit verbreitet ist. Das Kind sollte durch Abhärtung zu einem angepassten, gehorsamen Erwachsenen geformt werden.

Ende des 19. Jahrhunderts führte die Erfindung der künstlichen Säuglingsmilch zu einem weiteren Rückgang des Stillens. Das wiederum führte zu einer Veränderung der nächtlichen Betreuung. Ein oder mehrmals nachts aufzustehen, um ein Fläschchen zuzubereiten führte zu einer großen Belastung; ein frühes Durchschlafen wurde nun also angestrebt, denn „ein braves Kind schläft alleine in seinem Bett und das am besten die ganze Nacht durch“. Pädagogen und Mediziner rieten damals, dass Babys in erster Linie Ruhe, Sauberkeit und einen festen Rhythmus bräuchten. Schreien sei gesund für die Lungen. Diese Geschichte zeigt die gegenläufige Entwicklung unseres Urbedürfnisses nach Nähe und der damit verbundenen Sicherheit.

Heutzutage leben wir natürlich nicht mehr in Höhlen, wir leben in Häusern, die Schutz bieten. Das weiß nur unser Neugeborenes noch nicht und es wird auch noch eine Weile dauern, bis es dies verstehen kann und ausreichend Vertrauen aufgebaut hat. Seine Urinstinkte sagen ihm nach wie vor, dass die einzige Möglichkeit des Überlebens der gesicherte Körperkontakt einer Bezugsperson ist.

GUTER SCHLAF VON ANFANG AN

Neugeborenenenschlaf

Ein neugeborenes Baby schläft meist recht entspannt und vor allem viel. Lange Wachzeiten zwischen den Schläfchen existieren nicht. Es wird getrunken, geschlafen und das in endloser Wiederholungsschleife. Euer Baby hat in den ersten drei Lebensmonaten noch keinen circadianen Rhythmus entwickelt, das heißt es lebt noch nicht nach dem Tag-Nacht-Rhythmus. Somit kann es auch nachts zu längeren Wachphasen kommen. Neugeborene Babys haben also keinen festen Rhythmus und brauchen ihn vorerst auch noch nicht. Dieser entwickelt sich in den nächsten Lebensmonaten von ganz alleine.

Nachts benötigt euer Baby das Gleiche wie tagsüber auch: Stillen oder Füttern nach Bedarf und Körperkontakt. Füttern ist grundsätzlich nie nur Nahrungsaufnahme. Die Brust oder der Schoß der Mama ist immer der sicherste Hafen der Welt. Die Zeit während des Fütterns bedeutet Geborgenheit, Nähe, Ruhe und Sicherheit - Nuckeln und Saugen beruhigt.

Was ebenfalls in den ersten Monaten eine große Herausforderung sein kann, ist das Ablegen. Das Neugeborene ohne Körperkontakt schlafen zu lassen, ist für die meisten Neugeborenen schwierig bis unmöglich. Das kommt daher, dass ihnen, wie zuvor beschrieben, die Sicherheit fehlt und sofort alle Sensoren auf Alarm schalten.

Die ersten drei Monate sind ganz wichtig um euch kennenzulernen, eine Beziehung zueinander aufzubauen und zu bonden. Kuscheln steht hier auf der Tagesordnung. Eine wissenschaftliche Studie hat gezeigt, dass ein Neugeborenes ohne Körperkontakt nicht überleben könnte.

Schlafrhythmus und Schlafbedarf

Ca. ab dem 3. – 6. Lebensmonat stellt sich nun bei eurem Baby ein Schlafrhythmus und Zeitfenster ein. Aber bitte, bleibt immer flexibel! Auch Babys fühlen sich wie wir Erwachsenen nicht jeden Tag gleich gut! Daher bringt es nichts, starr auf Zeiten zu achten und diese durchzusetzen. Eine flexible Routine ist definitiv empfohlen!

Als Orientierung hilft eher eine Übersicht der Wachphasen. Anhand dieser könnt ihr euren eigenen, ganz individuellen Zeitplan erstellen. Es ist oftmals sinnvoller auf die Abstände zwischen den Schläfchen und die Müdigkeitsanzeichen eures Babys zu achten!

DIE WACHPHASEN EURES BABYS

0 - 3 Lebensmonate:	1 - 1,5 Stunden Wachzeit
4 - 5 Lebensmonate:	1 - 2 Stunden Wachzeit
6 - 7 Lebensmonate:	2 - 3 Stunden Wachzeit
8 - 10 Lebensmonate:	2 - 3,5 Stunden Wachzeit
11 - 12 Lebensmonate:	3 - 4 Stunden Wachzeit
13 - 16 Lebensmonate:	5 - 7 Stunden Wachzeit

Jetzt könnt ihr abends ebenfalls anfangen, Uhrzeiten einzuführen, um den Tag noch besser zu strukturieren, falls das euer Plan ist. Wann ihr euer Baby zum Schlafen legen wollt, hängt ganz von eurem persönlichen Rhythmus und euren Vorlieben ab.



Auch Abendrituale sind ab jetzt für euch und euer Baby hilfreich, denn Kinder lieben Wiederholungen. Es gibt ihnen Sicherheit, da sie bereits im Vorfeld wissen, was auf sie zu kommt und worauf sie sich einstellen können. Ihr könnt beispielsweise anfangen euer Baby abends zu massieren, es zu baden oder ihm ein Verslein vorzusprechen.

Ab dem 3. Lebensmonat, wenn euer Baby allmählich Tag und Nacht unterscheiden kann und einen Rhythmus entwickelt, ist es hilfreich, das Baby während des Schläfchens am Tag in einen abgedunkelten Raum zu legen.

Die Dunkelheit hilft ihm die Ruhephase zu erkennen und das Schlafhormon Melatonin zu produzieren, denn das brauchen wir, um gut einschlafen zu können.

Da ihr natürlich nicht den ganzen Tag an euer Zuhause gebunden sein möchtet, ist es für die anderen Schläfchen natürlich vollkommen okay, dass diese im Kinderwagen, dem Autositz oder in der Trage bzw. Tragetuch stattfinden. Jedoch ein Schläfchen in einem abgedunkelten Raum im Bettchen sollte täglich sein. Hier baut ihr für das abendliche Zubettgehen vor, da es euer Kleines schon kennt. Der individuelle Schlafbedarf ist komplett vom Typus des Kindes abhängig; hier haben wir als Eltern nur bedingt bis gar keinen Einfluss drauf. Seid also nicht verunsichert, wenn euer Baby mehr oder weniger schläft.

DER SCHLAFBEDARF EURES BABYS

0 - 3 Monate 6 - 7 Schläfchen am Tag / 30 - 240 Min.
13 - 16 Gesamtschlafdauer

4 - 7 Monate 3 - 4 Schläfchen am Tag / 30 - 120 Min.
13 - 15 Gesamtschlafdauer

8 - 14 Monate 2 - 3 Schläfchen am Tag / 90 - 180 Min.
13 - 15 Gesamtschlafdauer

15 - 24 Monate 0 - 1 Schläfchen am Tag / 60 - 180 Min.
12 - 14 Gesamtschlafdauer

36 Monate 0 - 1 Schläfchen am Tag / 60 - 90 Min.
11 - 13 Gesamtschlafdauer



Einschlafen

Ist es in den ersten Monaten der Körperkontakt, der in den meisten Fällen in jeder Lage ausreichend ist, wird es nach wenigen Wochen schon etwas schwieriger. Oftmals ist es ein kräftezehrender Weg für alle Beteiligten, voller Weinen, Toben und Schreien. Was benötigt ein Kind in den ersten Lebensmonaten also um entspannt einzuschlafen?

Gerade bei Babys im ersten Lebensjahr ist es wichtig sie nicht zu übermüdet zu Bett zu bringen, da sie sich sonst schwer tun zur Ruhe zu kommen und umso mehr Unterstützung in Form von langem Nuckeln an Brust, am Schnuller, der Flasche oder Bewegung brauchen. Das richtige Timing ist somit ein wichtiger Punkt im ersten Lebensjahr. Das Baby sollte **müde** sein, aber nicht zu überreizt.

Dann sollte das Kind vor allem **entspannt** sein, um gut einschlafen zu können. Wie schafft ihr das am besten? Kinder entspannen, wenn ihre Bedürfnisse befriedigt sind, sie sich satt, warm und geborgen fühlen. Weiter haben wir ja bereits aus dem Kapitel „Schlaf-Evolution“ gelernt, dass Kinder Sicherheit zum Schlafen brauchen.

Das Gefühl von **Enge**, die sie aus dem Mutterleib kennen, gibt dem Baby bspw. diese Sicherheit. Die beste Möglichkeit hierfür ist das Pucken, bei dem die Babys eng in ein Tuch gebunden werden, um den Mutterleib zu simulieren. Fragt hier eure Hebamme nach der richtigen Wickeltechnik oder nutzt ein Pucksack. Zudem wirkt es hilfreich beim Moro-Reflex, der bei Babys in den ersten Monaten noch sehr ausgeprägt ist. Bei diesem Reflex zucken in Schreckmomenten die Ärmchen und Beinchen ruckartig auseinander.

Achtung: bitte nicht mehr pucken wenn sich euer Baby selbstständig drehen kann.

Wobei wir bei einer weiteren, essenziellen Zutat für das Einschlafen sind: Der **Bewegung**.

Während der Zeit der Schwangerschaft werden die Babys dauerhaft sanft geschaukelt und gewiegt. Rhythmische Bewegungen beruhigen Euer Kind also maximal. Die Trage oder das Tragetuch sind die ideale Methode, um das Baby gut in Enge, mit maximalem Körperkontakt und zugleich mit Bewegung zum Einschlafen zu bringen. Wendet euch hier für die richtige Tragehilfe oder Wickeltechnik an eine Trageberaterin in eurer Nähe. Eine Federwiege kann ebenfalls eine gute Möglichkeit für den Tagesschlaf sein.

Achtet hier bitte darauf, dass euer Baby noch nicht zu aktiv ist, sonst kann es eine Gefahr darstellen, wenn ihr das Baby mal nicht im Blick habt.

Ein weiterer Punkt, der Kindern in den ersten Lebensmonaten das Einschlafen erleichtert ist das **Saugen**.

Kinder spüren beim Stillen den Herzschlag der Mutter, ihre Atmung und riechen ihren Körpergeruch, dasselbe gilt für das Fläschchen. Saugen auf die ein oder andere Weise beruhigt Babys somit maximal.

Es ist für die Kinder zwar jedes Mal wieder ein Trennungssituation, sich in den Schlaf fallen zu lassen, doch so verknüpft das Baby langfristig den Schlaf mit positiven Gefühlen, Geborgenheit, Sicherheit und Nähe. Durch diese früh positive geknüpfte Assoziation mit dem Schlaf wird es auf Dauer weniger Schlafprobleme haben.

Zusätzlich ist die Zusammensetzung der Milch abends und nachts geradezu einschläfernd, ebenso das Saugen und der Körperkontakt, welcher Endorphine und Oxytocin ausschüttet.

Abends solltet ihr darauf achten, den Schlafraum abzudunkeln, das ist auch jetzt noch wichtig, um das Schlafhormon Melatonin auszuschütten.

Etwas, was die Babys ebenfalls aus der Zeit im Bauch kennen sind **Schhhh-Laute**. Diese erinnern an das Geräusch des Blutes, welches durch die Adern zischt. Gerade beim Weinen oder Unruhe könnt ihr ein „Schhhh“ einsetzen, es wird euer Baby beruhigen.

Da euer Baby sich noch nicht selbst regulieren kann, seid ihr der Co-Regulator. Was ich bei Kleinkindern oft beobachte ist, dass sie irgendwann anfangen sich selbst zu regulieren: dies passiert z.B. in Form von Haare drehen, Hand kneten oder leichtem Zwicken – und das gerne bei Mama oder Daddy.

Viele Kinder fangen auch erst im Bett an den Tag Revue passieren zu lassen und erzählen was das Zeug hält!

Das heißt nicht, dass euer Kind euch ab sofort nicht mehr braucht oder sich mit einem Kuscheltier zufrieden gibt. Richtig selbstständig einschlafen, können die meisten Kinder erst ab dem 3. Geburtstag. Ab jetzt fangen Kinder an die eigene Schlafarchitektur an die der Erwachsenen anzupassen. So können sie ab dann auch öfter die nächtlichen Übergänge der Schlafphasen selbstständig überwinden. Hier hilft das bisher positiv geknüpfte Gefühl zum Schlafen.

Hier nochmal eine Zusammenfassung der natürlichen Einschlafhilfen

Müdigkeit im ersten Lebensjahr besser keine Überreizung. Ab dem ersten Geburtstag: ausreichend Müdigkeit

Entspannung durch Körperkontakt, Nähe inkl. Stillen zum Einschlafen

Engegefühl durch Pucken oder Tragen

Bewegung durch Tragen oder Pezziball wippen

Saugen an Brust, Flasche, dem Schnuller, dem Daumen, vielleicht auch am Finger der Eltern.

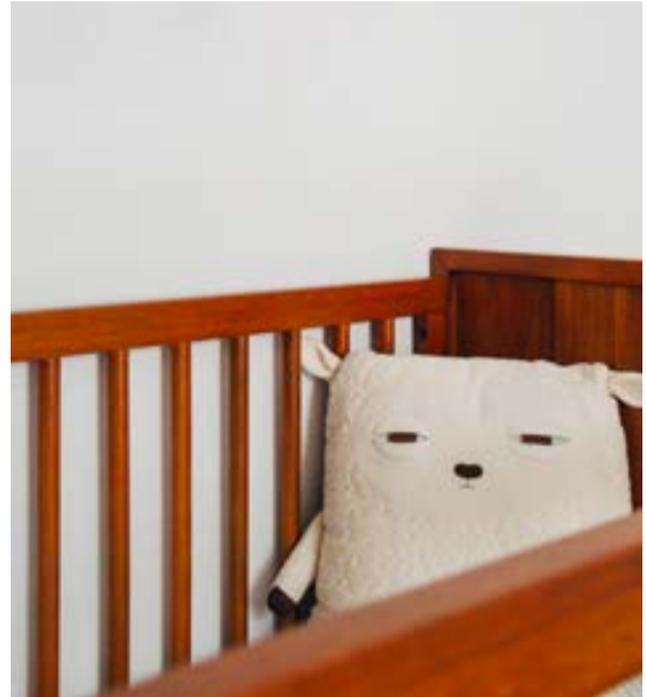
Schhhh-Laute zur Beruhigung und Regulation

Tagsüber genügend Tageslicht und frische Luft sowie Bewegung verhelfen ebenfalls zu einem guten Schlaf.

Weiter solltet ihr auf eine gute **Luftqualität** im Raum achten!



Durchschlafen



„Und? Schläft es schon durch“?

Nein, wir Erwachsene schlafen übrigens auch nicht „durch“.

Der menschliche Schlaf ist in Zyklen unterschiedlich tiefer Phasen unterteilt, die sich mehrmals pro Nacht wiederholen.

Die kindliche Schlafentwicklung ist ein biologischer und emotionaler Reifeprozess, der gut drei Jahre dauert.

Babys und Kleinkinder wachen während der Übergänge der verschiedenen Schlafzyklen zwangsweise leicht auf. Sie vergewissern sich, ob sie in Sicherheit sind, das heißt, ob sie sich nach wie vor in der selben Einschlafsituation befinden wie sie es zuletzt abgespeichert haben. Ist diese Umgebung verändert, führt das erst einmal zu Unsicherheit und mit Sicherheit ein Grund „Alarm“ zu geben. Ein Schlafzyklus dauert beim Säugling 90 Minuten, beim Erwachsenen hingegen 50 Minuten. Es wird zwischen NonREM-Schlaf, das ist die Tiefschlafphase und dem REM-Schlaf (RapidEye-Movement), dem Traumschlaf unterschieden.

Im Tiefschlaf ist das Gehirn weitgehend von der Umwelt abgeschirmt, die Muskeln lahmgelegt und man ist nur schwer zu wecken. Im paradoxen Schlaf, wie der REM-Schlaf auch genannt wird, bewegen sich die Augen rasch hin und her, die Atmung ist gesteigert und die Muskeln zucken.

Säuglinge im Mutterleib befinden sich ausschließlich im REM-Schlaf, Neugeborene noch etwa zu 50%, Erwachsene hingegen

nur noch zu 25%. Erwachsene nehmen diese Wachphasen während der Übergänge meist nicht wahr oder schlafen schnell wieder ein, drehen sich eventuell von einer auf die andere Seite. Babys brauchen zum Weiterschlafen jedoch Unterstützung und das nicht selten so intensiv wie beim Einschlafen.

Die kindliche Schlafentwicklung ist ein biologischer und emotionaler Reifeprozess, der gut drei Jahre dauert. Die Schlafentwicklung verläuft in Wellen. Kinder die im ersten Lebensjahr schon ein paar Stunden am Stück durchschlafen, wachen ab dem 2. Lebensjahr vielleicht wieder häufiger auf. Säuglinge befinden sich nach dem Einschlafen zuerst ca. 20 bis 40 Minuten im REM-Schlaf, also in der Traumschlafphase. Diese ist sehr stör anfällig und die Babys lassen sich nur schwer ablegen (fehlender Körperkontakt, Wärme, Geruch, Herzschlag, Bewegung, ...).

Und das beantwortet uns eine ganz wichtige Frage: Warum wacht unser Baby immer nach 30 Minuten auf? Weil es von der Traumschlafphase in die Tiefschlafphase wechselt!

Die Schlafentwicklung verläuft in Wellen. Kinder, die im 1. Lebensjahr schon ein paar Stunden alleine schlafen, wachen ab dem 2. Jahr vielleicht wieder häufiger auf.

BABYS BRAUCHEN ZUM WEITERSCHLAFEN EURE UNTERSTÜTZUNG. HÄUFIG GENAU SO INTENSIV WIE BEIM EINSCHLAFEN.

Das heißt: das Baby wird kurz wach und schafft es meist noch nicht alleine den Übergang in den Tiefschlaf zu bewältigen. Hier könnt ihr schnell Sicherheit in Form von Anwesenheit und Nähe, Körperkontakt und Stillen demonstrieren, um eurem Baby den Übergang in die Tiefschlafphase zu erleichtern.

In den nächsten Monaten wird es immer schneller und weniger aufwendig klappen euer Baby wieder in den Schlaf zu bringen. Vorausgesetzt, ihr knüpft in den ersten Monaten ein enges Band des Vertrauens und euer Baby kann sich durchweg in Sicherheit wiegen und so das Schlafen mit positiven Gefühlen verknüpfen. Versucht also eurem Kind möglichst viel Körperkontakt, gerade während des Schlafens, zu geben.

Habt mit euch und eurem Baby Geduld! Unsere Babys müssen das Schlafen nicht lernen. Das Vertrauen, um sich in den Schlaf fallen lassen und bei kurzem Aufwachen wieder einzuschlafen zu können, hingegen schon. Bereits um den ersten Geburtstag wird euer Baby den ein oder anderen Übergang alleine schaffen!



Die Nacht

Immer wieder stoße ich auf den Irrglauben, dass Babys lediglich das erste halbe Jahr nachts Nahrung brauchen. Nein, das ist unrealistisch. Zumindest bei Stillkindern. Laut Medizinern wächst das Gehirn eines Neugeborenen im ersten Lebensjahr um sein Dreifaches und um diese enorme Leistung zu schaffen benötigt der Körper Energie. Das bedeutet Nahrungszufuhr nach Bedarf!

Ein Baby ist auch nachts auf Nahrung angewiesen.

Gerade während der Entwicklungsschübe, z.B. den Meilenstein um den 10. Lebensmonat, ist ein Baby auch nachts auf Nahrung angewiesen. Das kann in dieser Zeit auch öfter als gewohnt sein. Je mehr hier die Nachfrage befriedigt wird, desto besser kann sich diese Phase wieder einpendeln. Und die Milchproduktion sich auf den Mehrbedarf einstellen.

Wie häufig ist es normal nachts aufzuwachen?

Während eines Entwicklungsschubs kann es sehr häufig sein, das heißt hier wachen die Kleinen nahezu bei jedem Übergang in einen neuen Schlafzyklus auf. Habt so gut es geht Verständnis dafür und achtet tagsüber auf euch und eure Auszeiten, um dies gut bewältigen zu können. Alles ist nur eine Phase.

Alles Liebe!

