

DAS KLEINE EINMALEINS DES SCHLAFENS

Die kindliche Schlafentwicklung



STEPHANIE KLAUSMANN
SCHLAFBERATUNG FÜR BABYS UND KLEINKINDER

WENN DAS BABY NACHTS STÄNDIG AUFWACHT: URSACHEN
UND WAS DEINEM BABY WIRKLICH HELFEN KANN.

Die kindliche Schlafentwicklung

Viele frisch gebackene Eltern kennen es: Das Baby findet nachts einfach keine Ruhe und wacht in regelmäßigen Abständen auf. Viele Mütter stillen in diesen Fällen ihre Babys, um sie wieder zum Einschlafen zu bringen und hinterfragen nicht, weshalb das Kind überhaupt aufgewacht ist. Dabei gibt es verschiedene Gründe, die dazu führen, dass das Kind nachts munter wird. Während meiner Beratungen spreche ich mit den Eltern grundsätzlich über die kindliche Schlafentwicklung. Es ist enorm hilfreich zu wissen, wie diese in den ersten Lebensjahren abläuft, welche Faktoren einen Einfluss darauf haben und welche Erwartungen realistisch sein können.

Meine langjährige Erfahrung als Schlafberaterin hat gezeigt, dass die Schlafentwicklung eines Kindes unter idealen Bedingungen ungefähr drei Jahre dauert. Etwa ab dem 3. Lebensjahr gleicht sich die Schlafarchitektur des Kindes dem der Erwachsenen an. Ab dann können Kinder allein einschlafen und durchschlafen.

1. Lebensjahr

Der menschliche Schlaf ist in wiederkehrende Zyklen unterschiedlich tiefer Phasen gegliedert. Diese wiederholen sich mehrmals pro Nacht, indem sich Traum- und Tiefschlafphase abwechseln. Während dieser Übergänge erwachen wir Menschen bewusst oder unbewusst. Aus evolutionsbiologischen Gründen sind Babys und Kleinkinder während dieser leichten Wachphase enorm sensibel, sie müssen sich sicher fühlen. Oftmals benötigt das Kind im erneuten Einschlafprozess eine ähnlich intensive Unterstützung wie während des Einschlafens am Abend. Je kleiner das Kind ist, desto mehr Beistand wird benötigt.

Wie andere Organfunktionen unterliegt auch der Schlaf beim Menschen einem zirkadianen, ungefähr 24 Stunden dauernden Rhythmus. Im Mutterleib und in den ersten Wochen und Monaten nach der Geburt ist jedoch noch ein ultradianer Rhythmus mit kurzen Schlaf- und Wachphasen rund um die Uhr vorherrschend. Das heißt: der Säugling schläft in vielen kleinen Schläfchen über den ganzen Tag verteilt. Im Verlaufe des ersten Jahres verlegt das Kind seinen Schlaf dann zunehmend in die Nacht.

In den ersten drei Monaten erwachen neugeborene Babys nachts noch sehr häufig. Das häufig verlangte Saugen an der Brust entspricht der vorerst noch kleinen Größe des kindlichen Magens und der daraus resultierenden Notwendigkeit in vielen kleinen Mahlzeiten ernährt zu werden. Das Neugeborene muss das Stillen bzw. Saugen erlernen. Wenn dies oft genug erfolgt, regt dies die Milchproduktion bei der Mutter völlig natürlich und in gewünschter Menge an.

Manche Babys neigen in den ersten drei Monaten gerade abends und nachts zu vermehrtem Schreien. Sie möchten an die Brust und können sich nur mit Körperkontakt und häufig auch nur mit Bewegung beruhigen. Ganz natürlich!

Die meisten Kinder wachen um den vierten und dann wieder vom achten bis zehnten Lebensmonat vermehrt auf und fordern Unterstützung zum Weiterschlafen. Aus fachlicher Sicht ist dies ein wichtiger Bestandteil der kindlichen Entwicklung und hat verschiedenste Gründe.

Warum Babys nachts ständig aufwachen

Motorische Entwicklung des Babys

Das Kind entwickelt zwischen dem 6. und 12. Lebensmonat enorm viele motorische Fähigkeiten. Dazu zählen meist das Sitzen, Krabbeln, Aufstehen und die ersten Schritte. Diese motorischen Lernschritte werden nachts im Schlaf verarbeitet, geübt und gefestigt, was wiederum zu nächtlicher Unruhe oder Wachphasen führen kann.

„Fremdeln“

Die Achtmonatsangst, wie man auch zum Fremdeln sagt, ist eine gesunde und völlig natürliche Phase der emotionalen Entwicklung des Kindes. In dieser Zeit, etwa zwischen dem vierten. und achten. Lebensmonat, zeigt das Kind teils große Angst vor fremden Personen und an unbekanntem Orten. Das Baby sucht vermehrt den Schutz und die Zuwendung seiner primären Bindungspersonen. Dies führt dazu, dass es bei nächtlichem Wachwerden, sowohl Sicherheit als auch Geborgenheit benötigt, um entspannt weiterschlafen zu können.

Zahnungsschmerzen

In der Regel bilden sich die Zähne zwischen dem 6. und 12. Lebensmonat, wobei die Zahnung in einigen Fällen auch schon ab dem vierten Monat eintreten kann. Folgen können starke Schmerzen sein, die dein Baby nachts aus dem Schlaf reißen. Achte auf Anzeichen bei deinem Baby: steckt sich dein Baby den Finger in den Mund? Hat es gerötete Bäckchen? Vermehrten Speichelfluss? Womöglich eine höhere Körpertemperatur? Oder ist es anhänglich und weinerlich? - All dies können Symptome für das Durchbrechen der ersten Zähnchen sein!

Was Eltern tun können, damit das Baby nachts länger schläft

Unter Berücksichtigung einiger Tipps kannst du deinem Baby helfen, nachts wieder länger zu schlafen. Intensive körperliche Nähe, Haut-zu-Haut-Kontakt und Einschlafstillen können einen erholsamen Schlaf signifikant begünstigen.

Einschlafstillen

Wenn sich das Kind in einem Wachstumsschub innerhalb der ersten 12 Monate befindet, benötigt es mehr Nahrung als gewöhnlich. Durch häufiges Stillen wird die Milchproduktion der Mutter angekurbelt und das Baby kann gesättigt werden. Da die Wachstumshormone vor allem im Schlaf ausgeschüttet werden, brauchen Säuglinge in den ersten 12 Lebensmonaten auch stets nachts bei Bedarf Nahrung. Das kindliche Gehirn wächst in dieser Zeit um mehr als das Doppelte und ist rund um die Uhr auf Kalorien angewiesen.

Körperkontakt

Haut-zu-Haut-Kontakt schüttet das Glückshormon Oxytocin aus. Dies lässt dein Baby zufrieden sein und entspannen. Nähe regelt die Körpertemperatur, die Atmung und den Herzschlag. Babys, die viel Körperkontakt und damit Geborgenheit erfahren dürfen, schlafen tendenziell besser. Der Kontakt wirkt sich positiv auf die neurologische Entwicklung aus, lindert Stress und Schmerz und stärkt zugleich die Immunabwehr. Es ist also in vielerlei Hinsicht von Vorteil.



2. Lebensjahr

Im zweiten Lebensjahr wachen Stillkinder nachts noch regelmäßig auf und möchten nach wie vor an die Brust, um dort ein- und weiterschlafen zu können. Mit der Zeit nehmen diese nächtlichen Schlafunterbrüche und Stillmahlzeiten langsam an Häufigkeit ab. Kinder, die bereits abgestillt sind, aber noch bei den Eltern schlafen dürfen, schlafen oftmals schon die ganze Nacht durch oder benötigen nur noch wenig Hilfe beim Wiedereinschlafen. Sie sind von der emotionalen Entwicklung jedoch meist noch nicht in der Lage, die ganze Nacht alleine zurechtzukommen. Sie wachen genauso oft auf wie die Stillkinder. Dadurch, dass sie gelernt haben ohne Brust einzuschlafen, können sie jedoch nur mit Hilfe der Nähe bzw. des Körperkontakts der Eltern einschlafen.

3. Lebensjahr

Manche Stillkinder schlafen abends zwar noch an der Brust ein, sind aber in der Lage bis am Morgen ohne Stillen durchzuschlafen. Andere möchten nachts noch ab und zu an die Brust. Das Einschlafen abends kann spätestens jetzt durch attraktive Alternativen wie Büchlein vorlesen oder Singen begleitet werden. Die meisten Stillkinder stillen sich zwischen dem 2. und 4. Geburtstag von selbst ab. Zwischen dem 2. und 3. Geburtstag erreicht die Trennungsangst ihren Höhepunkt, so dass Kinder, die davor schon alleine geschlafen haben, nun anfangen, ihr Bett und Zimmer nachts eigenständig zu verlassen, um zu den Eltern zu gelangen.

4. Lebensjahr

Sind die ersten Jahre nach den kindlichen Bedürfnissen verlaufen, das heißt, es wurden keine Schlaftrainings o.ä. durchgeführt, bei denen das Kind zu früh alleine und schreien gelassen wurde, macht das Kind um den dritten. Geburtstag herum eine Art Quantensprung.

Spätestens im vierten Lebensjahr sind die Nächte vieler Kinder für die Eltern kein Thema mehr. Die Kinder schlafen nun abends entspannt und schnell ein. Oftmals machen sie tagsüber keinen Mittagsschlaf mehr, so dass der Schlafdruck am Abend sehr groß ist. Zudem sind sie nun in der Lage, die ganze Nacht durchzuschlafen. Ausnahme: Erkrankungen, schlechte Träume, etc.

Die biologischen Schlafzyklen haben sich denen von Erwachsenen angenähert. Die Kinder schlafen länger und tiefer. Aufgrund der kognitiven und emotionalen Entwicklung sind sie nun in der Lage auf die Nähe der Eltern zu vertrauen, auch wenn diese nachts nicht unmittelbar neben ihnen liegen. Die Trennungsangstphase ist bestenfalls abgeschlossen, was zu mehr Sicherheit und Autonomie führt.

Braucht ein Kind aus irgendeinem Grund noch länger die nächtliche Nähe und Zuwendung der Eltern, empfiehlt es sich, weiterhin so gut wie möglich darauf einzugehen und Geduld sowie Zuversicht zu haben. Jedes Kind ist aufgrund seiner Persönlichkeit und Lebenserfahrungen anders.

Das „Alleineschlafen“ bringt dem Kind keinerlei Vorteile und erfüllt in erster Linie die Bedürfnisse der Eltern. In vielen Kulturen ist die nächtliche Autonomie kein erstrebenswertes Erziehungsziel. Eltern, die das gemeinsame Schlafen mit dem Kind genießen, dürfen dies so lange beibehalten, wie es auch für das Kind stimmt.

Alles Liebe!

Ihre Stephanie Klausmann