

Kaum ein Thema beschäftigt junge Eltern so sehr wie die Nächte mit dem Baby. Großeltern, Freunde und auch Fremde geben Ratschläge und Tipps, die sich allerdings gegen die Grundbedürfnisse von Kindern und/oder Eltern richten.

Allein ein- und durchzuschlafen passt nicht in das evolutionär geprägte Entwicklungsprogramm unserer Kinder. „Alleine bleiben“ wird von den meisten Babys als eine lebensbedrohliche und damit beängstigende Situation empfunden, die sie mit all ihnen zur Verfügung stehende Mitteln beenden wollen. Ein Kind **in und durch den Schlaf zu begleiten** unterstützt die **Eltern-Kind-Bindung** und nährt das Urvertrauen des Kindes, von dem es ein Leben lang zehren wird.

Stillen – insbesondere nächtliches Stillen – ist wohl eine der intensivsten und innigsten Kontaktmöglichkeiten für ein Baby. Es spürt, riecht, und schmeckt seine Mutter, es wird gehalten, kann seine Mutter anschauen, ihre Wärme fühlen – und noch dazu werden sein Hunger- und Nähebedürfnis befriedigt.

BABYS SCHLAFEN ANDERS!

Nach der Geburt haben viele Babys noch keinen geregelten Schlaf- und Wach-Rhythmus. Der Schlaf selbst durchläuft wie beim Erwachsenen unterschiedliche Phasen. Besonders wichtig für die Gehirnentwicklung scheint der **REM-Schlaf** (Rapid Eye Movement = schnelle Augenbewegungen) oder Traumschlaf zu sein. Neugeborene befinden sich während des Schlafes zu 50% in der REM-Phase, während Erwachsene nur noch 15 – 20% REM-Schlaf haben.

Diese Leichtschlafphase ist allerdings **sehr störanfällig**, sodass Kinder und Erwachsene aus dieser Phase häufig erwachen. Erwachsene und größere Kinder sind sich des Aufwachens oft gar nicht bewusst und schlafen rasch wieder ein, während Säuglinge in der Regel zum Einschlafen die liebevolle Begleitung ihrer Eltern brauchen.

Das nächtliche Erwachen hat auch **Vorteile**. Häufige Mahlzeiten (auch in der Nacht) regen die **Milchproduktion** der Mutter an und/oder beugen einem Milchstau vor. In der Nacht werden Wachstumshormone ausgeschüttet – die **laktosereiche Muttermilch** unterstützt ganz besonders die **Hirnentwicklung**. Andererseits wird Muttermilch auch relativ rasch verdaut, sodass häufige kleine Mahlzeiten sich positiv auf die Nährstoffversorgung auswirken.

Ein Kind muss (bzw. kann) das Schlafen nicht „erlernen“, diese biologische Entwicklung vollzieht sich von ganz alleine, wie das Umdrehen, Krabbeln oder Gehen. Eltern können nur die Rahmenbedingungen so gestalten, dass es dem Kind leichter fällt, entspannt einzuschlafen.

Schon in den letzten Schwangerschaftsmonaten verändert sich der Schlaf der Mutter. Nach der Geburt stimmen sich die Schlafperioden des Kindes und der Mutter ab, vorausgesetzt, sie verbringen die Nächte in engem Kontakt.



Tipps für einen guten Schlaf!

- ▶ Schlafen oder rasten Sie auch tagsüber, wenn ihr Baby schläft.
- ▶ Babys, die auch tagsüber mit viel Nähe, Körperkontakt und Stillen nach Bedarf umsorgt werden, können sich nachts vertrauensvoller fallen lassen.
- ▶ Spaziergänge an der frischen Luft, Babymassagen, ein angenehmes Bad, beruhigende Geräusche – jedes Baby hat andere Vorlieben um entspannen zu können.
- ▶ Umgeben Sie sich mit guten Freunden und meiden Sie Besserwisser.
- ▶ Gönnen Sie sich selbst etwas – alles, was Sie für sich selbst tun, tun Sie letztlich für Ihr Kind.
- ▶ Gestalten Sie die nächtliche Umgebung möglichst praktisch, sodass Störungen so gering wie möglich bleiben.

WO das Baby schläft, ist immer eine ganz persönliche Entscheidung, die niemand besser treffen kann als Sie, als die Familie selbst!

GEMEINSAM IN EINEM BETT – FÜR SICHERE SCHLAFUMGEBUNG SORGEN!

- ▶ Stillen, insbesondere nächtliches Stillen, ist ein wichtiger Beitrag zu sicherem Babyschlaf
- ▶ Personen, die mit einem Baby in einem Bett schlafen, sollen Nichtraucher sein und dürfen weder Alkohol, Drogen oder bewusstseinsbeeinträchtigende Medikamente einnehmen.
- ▶ Das Bett und die Schlafumgebung müssen sicher gestaltet sein: Ausreichende Größe, feste Matratze, Schutz vor dem Hinausfallen, Babyschlafsack, keine Polster. Spalten zwischen Matratzen („Besucherritze“) sollen überbrückt werden.
 - ▶ Schutz vor Überwärmung durch der Temperatur angepasste Baumwollkleidung, Mütze in der Wohnung ist nicht nötig.
 - ▶ Bevorzugte Schlaflage sollte die Rückenlage sein.

Zu meiden sind: Wasserbett oder sehr weiche Matratzen, Sofa als Schlafplatz, große Polster in Kopfnähe des Kindes, Tücher, Bänder, Kuscheltiere etc., mit denen in irgendeiner Form die Atmung des Kindes behindert werden könnte, Haustiere im Bett. Ältere Geschwisterkinder sollten nicht direkt neben dem Baby liegen.

Quellen und weiterführende Literatur:

Schlaf gut, Baby!

Herbert Renz-Polster, Nora Imlau, GU Verlag

Bindung stärkt

Evelin Kirkilionis, Kösel Verlag

Menschenkinder

Herbert Renz-Polster, Kösel Verlag

Ich will bei euch schlafen

Sibylle Lüpold, Urania Verlag

