

Schlafen

Jedes Kind ist anders! Genauso unterschiedlich ist auch der Schlafbedarf von Säuglingen und Kindern sowie die Geschwindigkeit, in der sie lernen einen regelmässigen Tag – Nachtrhythmus zu finden. Die meisten Babys brauchen nach einer Wachphase von 1-2 Stunden wieder eine Ruhephase. Dies kann ein kurzes "Powernap" oder ein Schlaf von 2-3 Stunden sein.

Für eine individuelle, ihrem Kind angepasste Beratung, wenden sie sich an ihre Mütter- und Väterberaterin.



0-3 Monate

Neugeborene können bis zu 18 Stunden schlafen. Sie schlafen jedoch meistens nicht mehr als drei bis vier Stunden am Stück – weder am Tag noch in der Nacht.

Lernen Sie die Zeichen zu verstehen, wenn das Baby müde ist: Wenn Sie zu lange warten, wird es übermüdet sein und deshalb nicht leicht einschlafen können. Reibt sich das Baby die Augen, spielt es an seinem Ohr oder bilden sich schwache dunkle Ringe unter den Augen? Dann ist es Zeit es in sein Bettchen zu legen.

Wenn das Baby zwei Wochen alt ist, können Sie ihm helfen zwischen Tag und Nacht zu unterscheiden. Wenn es während des Tages lebhaft und wach ist, spielen Sie mit ihm. Es darf hell sein und Alltagslärm muss nicht eingeschränkt werden. Es darf aber zwischendurch auch ruhig sein. Am Abend hilft ein Einschlafritual, welches sich jeden Tag wiederholt. Während der Nacht sollten sie möglichst wenig und nur leise mit dem Kind sprechen und nicht mit ihm spielen. Es ist nicht nötig ihr Kind nachts zu wickeln, ausser es hat Stuhlgang gemacht oder die Haut ist gerötet. Alles was das Baby an die Zeit der Schwangerschaft erinnert oder an die Mutter, hilft ihm ruhig zu werden.

- Bettli vorwärmen
- "Näschtli" mit Stillkissen oder Badetuchrolle machen. Gibt Geborgenheit!
- Rot: Farbe der Gebärmutter, beruhigt Kinder bis 2 Jahre!
- Uhricken: der Herzschlag der Mutter beträgt etwa 60 Schläge pro Minute!
- Monotone Geräusche als Klangteppich als CD laufen lassen. Babys schlafen oft bei Alltagslärm ein (Geräusche des Staubsaugers, der Waschmaschine etc.), weil sie an die Geräusche im Mutterleib erinnert werden.
- Pucken, wenn der Hüftultraschall erfolgt ist und die Hüften reif sind. Enge gibt dem Kind Sicherheit!
- Geruch der Mutter: 2 Nächte ein Tuch ins Bett der Mutter nehmen und dieses danach dem Baby ins Bettli einbetten.
- Im Beistellbett schlafen lassen!
- Baby ins eigene Bett legen, wenn es noch wach ist. Es lernt so seine Umgebung kennen!



3-6 Monate

Ein Neugeborenes schläft häufig beim Trinken in den Armen ein. Nun passiert dies immer weniger. Es ist an der Zeit, dass ihr Kind üben darf selber einzuschlafen. Ihre Unterstützung beim Einschlafen kann nun schrittweise reduziert werden. Wichtig dabei ist, dass es immer öfter wach in sein Bett gelegt wird. Denn nur wenn es vertraut ist mit diesem Ort, lernt es in der Nacht ohne Unterstützung wieder weiterschlafen zu können. Vielleicht muss es sich anfangs noch daran gewöhnen. Sie können ihr Kind unterstützen, indem sie ihm vorsingen, es streicheln, die Wiege etwas schaukeln etc., aber das Kind möglichst nicht mehr aus dem Bett nehmen. Es bekommt so die Gelegenheit, seine Fähigkeiten sich selber zu beruhigen zu entwickeln.

Ein immer wiederkehrendes Abendritual vermittelt ihrem Kind Sicherheit und Geborgenheit. Es kann eine Erwartung entwickeln was als nächstes passiert. Die Ereignisse werden voraussehbar. Auch ein regelmässiger Tagesablauf hilft dem Kind, besser zur Ruhe zu finden und gut schlafen zu können.



6-12 Monate

Ihr Kind ist nun in der Lage die benötigten Kalorien tagsüber zu sich zu nehmen und braucht nachts keine Mahlzeiten mehr. Somit wird das Durchschlafen in der Nacht möglich.

Erwacht Ihr Baby nachts wiederholt und wird gefüttert, damit es wieder einschlafen kann, lernt es, das Essen mit dem Einschlafen zu verbinden.

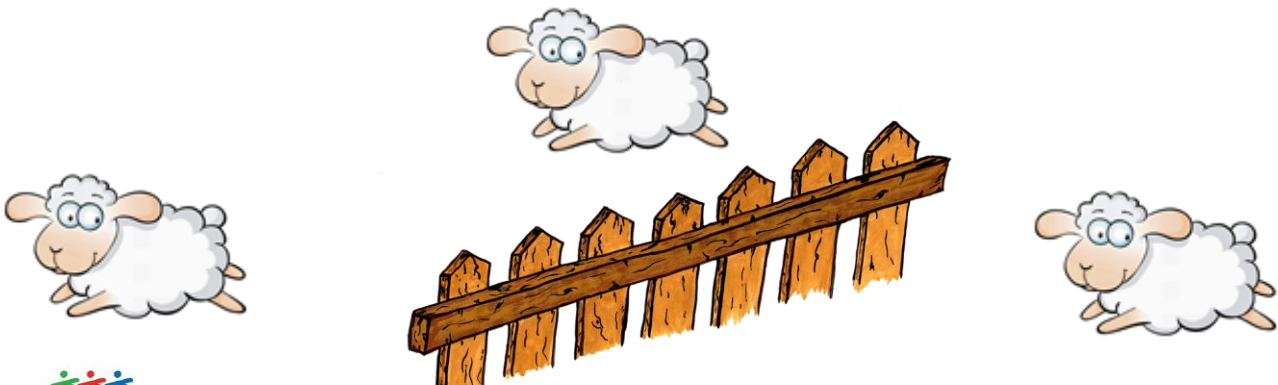
Gewöhnt sich Ihr Baby erst einmal daran, während der Nacht gefüttert zu werden, betrachtet es bald den Nachtschlaf als Schlafepisoden zwischen sich wiederholenden Mahlzeiten. Es entwickelt sich ein angelerntes Hungergefühl, ohne dass ein echtes Essbedürfnis besteht.

Der Hunger ist so erst durch die nächtlichen Mahlzeiten entstanden und unterbricht den Schlaf immer wieder.

Dazu kommt, dass das Baby wegen der grossen Menge Flüssigkeit zusätzlich durch die unangenehmen, durchnässten Windeln in seinem Schlaf gestört wird.





Dies sind alles durchschnittliche Angaben. Viele Kinder sind anders als der Durchschnitt, aber trotzdem gesund! So lange der Schlaf ihres Kindes kein Dauerthema ist und sie nicht belastet, gibt es keinen Grund daran etwas zu ändern.

Sind sie jedoch unzufrieden und müde, wenden sie sich an ihre Mütter- und Väterberaterin für eine Schlafberatung. Ab 6 Monaten können sie bei ihrem Kind ein 24-Stunden Protokoll führen. Haben sie es 2 Wochen ausgefüllt, kann der Schlafbedarf ihres Kindes ausgerechnet werden. Zusammen mit ihrer Beraterin können jetzt Anpassungen gemacht werden um ein besseres Schlafverhalten zu erreichen.

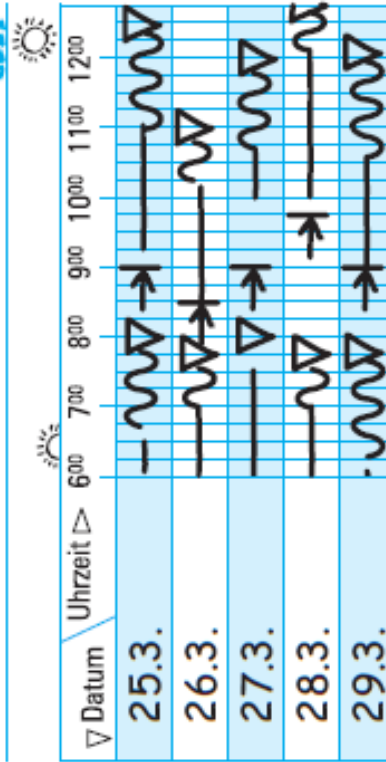


Dieses Protokoll dient der Ermittlung des Schlafverhaltens Ihres Kindes (z.B. Schlafdauer, Einschlaf-/Aufwachzeiten).

Bitte führen Sie das Schlafprotokoll während 14 Tagen. Das Verhalten Ihres Kindes halten Sie durch Markierungen in den entsprechenden Spalten wie folgt fest:

- Schlafphasen mit einem waagrechten Strich 
- Wenn Sie Ihr Kind ins Bett legen (Bettzeit): ein Pfeil 
- Wachphasen mit Freilassen
- Schreien oder Quengeln mit Wellenlinien 
- Mahlzeiten oder etwas zu trinken mit Dreiecken 

Wie das 24-Stunden - Protokoll führen?



Mit Ihren genauen Angaben können wir uns ein Bild über das Schlaf-Wachverhalten Ihres Kindes machen und Sie individuell beraten.

