

Schlafen auf die sanfte Tour

Eltern müssen ihr Baby nicht schreien lassen, damit es alleine einschläft. Schlafcoach Dr. Daniela Dotzauer und Babyflüsterin Erika Wüchner kennen die Geheimnisse entspannter Nächte



0 BIS 3 MONATE

Pausen machen

Neugeborene müssen sich an die Welt gewöhnen. Und Eltern müssen sich an ihr Neugeborenes gewöhnen. Schlafen, Trinken, Stuhlgang – das funktioniert nicht gleich auf Knopfdruck, ein gemeinsamer Rhythmus muss sich erst einspielen (s. S. 18 „Rhythm is it!“).

Das Geheimnis für guten Schlaf?

Auf die Uhr schauen. Säuglinge können nicht viel mehr als eine Stunde am Stück wach sein – morgens sogar noch kürzer. Vormittags nicken sie oft von alleine wieder ein. Je später der Tag, desto mehr Entspannungshilfe ist nötig, damit es mit dem Schlafen klappt. Hier sind die Eltern gefragt, denn wie „Beruhigen“ geht, müssen sie ihrem Baby zeigen. Oft hilft eine Runde im Kinderwagen oder Tragetuch.

Typische Probleme, sanfte Hilfe:

„Das Baby ist müde, findet aber nicht in den Schlaf.“

Vielleicht haben Sie den richtigen Zeitpunkt zum Einschlafen verpasst. Säuglinge sollten beim ersten Anzeichen von Müdigkeit hingelagt werden: Ohren reiben, gähnen, Kopf abwenden, quengeln, herumnesteln. Sie schlafen umso schlechter, je müder sie sind. Es bringt also nichts, das Baby abends wachzuhalten, damit es nachts besser schläft. Im Gegenteil: Ein Baby, das um 21 Uhr ins Bett geht, sollte zwischen 19 und 20 Uhr noch mal ein Nickerchen machen, damit die Nacht ruhig wird.

„Dreimal 30 Minuten, mehr schläft unser Kind nicht.“

Babys wachen 30 bis 45 Minuten nach dem Einschlafen kurz auf – und verpassen den Übergang in die nächste Schlafphase, weil die Eltern annehmen, die Kleinen hätten schon ausgeschlafen. So klappt es vielleicht mit der Verlängerung: leise sein, das Baby nicht gleich hochnehmen, es beruhigen und noch mal hinlegen.

Diese Geschichte ist nicht für Eltern, die gerne mit ihren Kindern in einem Bett liegen. Sie ist nicht für die, die mit zwei Stunden

Schlaf pro Nacht auskommen. Und auch nicht für die, deren Baby seit der Geburt quasi durchschläft, einfach so. Diese Geschichte ist für Eltern (und Kinder) ohne Superkräfte. Für Eltern, die ihre Kinder lieben – und ihren Schlaf brauchen. Aber nicht um jeden Preis: Das Baby schreien lassen, während man vor der Zimmertüre wartet und sich die Ohren zuhält, damit es lernt, alleine einzuschlafen? Das kann es nicht sein. Aber ein Kind, das von selbst wieder in den Schlaf findet, ohne sich dabei alleine zu fühlen – das wäre ein Traum.

Der lässt sich erfüllen, sagen zwei Expertinnen, die es wissen müssen: Die Ärztin Dr. Daniela Dotzauer verhilft Familien, die seit Monaten mit dem Ein- und Durchschlafen kämpfen, wieder zu ruhigen Nächten. Mit sanften Maßnahmen. Auch die ehemalige Kinderkrankenschwester Erika Wüchner, die seit gut 20 Jahren Familien beim Start mit dem Baby unterstützt, weiß aus Erfahrung: Babys können von Geburt an schlafen – wenn sie sich geborgen fühlen und entspannt sind.

Aber wieso klappt das bei uns nicht? Liegt's am Kind? Oder machen wir Eltern etwas falsch? Beides: Kinder (und Eltern) sind nicht immer tiefenentspannt, vor allem, wenn sie müde sind. Und Eltern machen Fehler. Jeden Tag, jede Nacht. Das ist menschlich. Nur dass sich das nachts auf diese Weise rächt. Andererseits heißt das auch, dass Eltern eine Menge tun können, damit es mit dem Schlafen klappt. In jedem Alter.

3 BIS 6 MONATE

Signale geben

Langsam begreifen Babys Zusammenhänge. Beim Anblick von Flasche oder Brust rudern sie begeistert mit Armen und Beinen: Sie wissen, was kommt: Essen!

Das Geheimnis für guten Schlaf?

Wenn es beim Essen klappt, warum nicht ein klares Signal zum Schlafen einführen – auch tagsüber: ein bestimmtes Lied, das Schnuffeltuch... Läuft das immer gleich ab, fährt Ihr Baby bald automatisch herunter, sobald es den Wink verstanden hat. Mit drei Monaten schlafen Babys meist viermal am Tag, etwa alle zwei Stunden. Mit einem halben Jahr reichen drei Pausen. Ein Feierabendschläfchen ist auch mit sechs Monaten noch wichtig.

Typische Probleme, sanfte Hilfe:

„Unser Baby schläft auf dem Arm ein. Und wacht auf, wenn man es ablegt.“

Babys fallen nicht sofort in den Tiefschlaf. Beim Umlagern meldet ihr Gleichgewichtsorgan: „Aufwachen! Aus dem Nest gefallen!“ Legen Sie Ihr Kind deshalb schon kurz vor dem Einschlafen ab. Falls die Augen wieder aufgehen: nicht sofort reagieren, vielleicht kriegt es von selbst die Kurve. Wenn es weint: beruhigen, zur Not noch mal auf den Arm nehmen. Manchmal hilft es schon, wenn Sie nach dem Ablegen den Po des Babys tätscheln oder daran wackeln (ca. 80-mal pro Minute, das entspricht dem Herzschlag). Die Hand noch ein bisschen ruhen lassen und dann wegziehen. →

→ 7 BIS 9 MONATE

Standhaft bleiben

Das Baby ist nachts plötzlich unruhiger, hellhöriger, wacht ständig auf. Die gute Nachricht: Schlechte Gewohnheiten können Sie ihm jetzt noch abgewöhnen.

Das Geheimnis für guten Schlaf?

Es ist normal, dass Babys nachts aufwachen. Sie checken kurz: Ist alles noch so, wie es beim Einschlafen war? Wenn ja, schlafen sie weiter. Falls das Thema also nicht schon durch ist: Üben Sie mit Ihrem Kind, alleine einzuschlafen (s. „Die Kuschemethode“) – sonst müssen Sie nachts dauernd raus. Im Durchschnitt schlafen Kinder jetzt etwa elf Stunden pro Nacht. Tagsüber reichen zwei Nickerchen, gegen zehn und halb drei Uhr. Und noch einen Unterschied gibt es: das Kind nicht mehr gleich beim ersten Gähnen hinlegen, sondern erst, wenn es richtig müde ist. Sonst zieht sich das Einschlafen unnötig in die Länge.

Typische Probleme, sanfte Hilfe:

„Bisher habe ich nachts zweimal gestillt. Jetzt will mein Kind ständig an die Brust!“

Wenn Sie Ihr Baby direkt vor dem Schlafengehen noch mal füttern, können Sie in der ersten Nachthälfte sicher sein, dass es nicht vor Hunger weint. Ein Baby, das bisher an der Brust beruhigt wurde, wird trotzdem protestieren. Und bald stündlich andocken, wenn Sie ihm seine Einschlafhilfe „Nuckeln“ nicht sanft abgewöhnen. Sie brauchen einen Plan: z. B. füttern um 24 Uhr und um 4 Uhr und nicht mehr beim Füttern einschlafen lassen. Dazwischen beruhigen Sie Ihr Kleines anders. Sie werden mehr als einmal denken, dass Nachgeben jetzt zu mehr Schlaf für alle führen würde. Stimmt. Aber nur für den Moment. Oft hilft es, wenn das Baby auf der Seite Ihres Mannes schläft. Hat sich die Lage entspannt, fahren Sie die Beruhigungsmaßnahmen langsam zurück. Denn sonst gewöhnen Sie Ihrem Kind das Herumtragen als Ersatz für Brust oder Flasche an.

„Ohne mein Schnuffeltuch geh ich nicht ins Bett!“ Einjährige können ganz schön beharrlich sein, wenn's ums Einschlafen geht



10 BIS 12 MONATE

Nicht gleich springen

Jetzt werden Kinder mobil. Und stecken im Zwiespalt zwischen Nähe und Freiheit.

Das Geheimnis für guten Schlaf?

Sie sind im Bad, Ihr Kind meldet sich aus dem Wohnzimmer. Ein „Komme gleich!“ sagt ihm: „Mama ist da, springt aber nicht sofort“ – ein wichtiger Lerneffekt für die Nacht.

Typische Probleme, sanfte Hilfe:

„Wie kriegen wir unser Kind abends früher ins Bett?“

Verlegen Sie den Nachmittagsschlaf nach vorne. Oder zögern Sie den Vormittagschlaf hinaus: Zwei Stunden Mittagsschlaf sind besser als eine Stunde vormittags und eine nachmittags. In der ersten Woche klappt das vielleicht nur ein Mal, dann immer öfter.

Die ersten 100 Tage mit Ihrem Baby

Erika Wüchner

hat schon vielen Promi-Babys zu besserem Schlaf verholfen – deshalb wird sie auch „die Babyflüsterin“ genannt. Ab Mai bietet sie regelmäßig ein Wochenendseminar „Vorbereitung auf die ersten 100 Tage mit Ihrem Baby“ an. Ein großes Kapitel wird das Thema Schlafen sein. Der erste Workshop findet in Hamburg statt, andere Städte folgen. Termine und Infos unter erikawuechner@googlemail.com

Die „Kuschel- methode“

Es gibt tiefenentspannte Babys, die man zum Einschlafen einfach hinlegen kann. Aber die meisten Kinder brauchen Hilfe, um runterzukommen.

Babys: Im wachen Zustand in den Arm nehmen, am besten in Liegeposition. Sie dürfen singen, summen, flüstern, über die Augen streicheln – was Ihrem Baby gefällt. Nur Action und Blickkontakt sind tabu. Jetzt ist Schlafenszeit. Auch Mobiles und Lichter sind kontraproduktiv. Wenn Ihr Baby ganz entspannt ist, legen Sie es ins (vorgewärmte) Bettchen. Anfangs erst kurz vor dem Wegnicken, dann jeden Tag einen Hauch früher. Achten Sie darauf, dass der Ablauf jedes Mal gleich ist.

Ältere Kinder: Wenn das Kind im Bett liegt, setzen Sie sich dazu und erzählen sich gegenseitig, was das Schönste am Tag war. Vielleicht fällt Ihnen noch ein Lob ein oder eine Geschichte aus Ihrer Kindheit. Sagen Sie, wie lieb Sie Ihr Kind haben. Hören Sie zu. Wenn Ihr Kind entspannt ist, streicheln Sie ihm über den Kopf, dann gehen Sie aus dem Zimmer.

1 BIS 2 JAHRE

Langsam zurückziehen

Einjährige sind beharrlich. Wer ihnen jetzt unliebsame Einschlafgewohnheiten abgewöhnen will, braucht Geduld.

Das Geheimnis für guten Schlaf?

Darauf achten, dass das Kind abends müde genug ist. Toll, wenn Ihr Kleines ein vertrautes Stofftier oder ein Schnuffeltuch als Kuschelfreund hat. Damit fällt auch das Einschlafen in der Krippe leichter, wenn Mama und Papa nicht da sind.

Typische Probleme, sanfte Hilfe:

„Das Kind schläft abends nur ein, wenn jemand daneben liegt.“

Ziehen Sie sich schrittweise zurück: Nach dem Einschlafritual markieren Sie den Abschied z. B. mit einem Gute-Nacht-Kuss. Geben Sie Ihrem Kleinen den Kuschelfreund in die Hand und drehen Sie sich mit dem Rücken zu Ihrem Kind. Es wird vielleicht auf Sie draufklettern oder den Kuschelfreund in die Ecke pfeffern, damit es wieder Aufmerksamkeit bekommt. Legen Sie es wieder hin, beruhigen Sie es („Alles in Ordnung“ ist besser als „Ich bin da“, denn das wollen Sie ja gerade nicht ständig sein) und drehen Sie sich wieder um. Das kann ein paarmal hin und her gehen, bis einer eingeschlafen ist – im besten Fall nicht Sie. Im nächsten Schritt ein Stück wegrutschen. Dann auf die Bettkante setzen. An die Tür stellen. Die Tür offen lassen und kurz rausgehen. Länger rausgehen... Die Etappenziele bestimmen Sie. Manche halten es aus, wenn das Kind protestiert, weil sie ja im Raum sind, andere gehen lieber wieder eine Stufe zurück.

„Seit mein Kind in der Krippe ist, soll ich am Bett Händchenhalten.“

Die Krippe ist ein Riesenschritt, natürlich vermisst man sich da gegenseitig. Lindern Sie Sehnsucht und schlechtes Gewissen, indem Sie nach der Krippe bewusst eine schöne Pause mit Ihrem Kind einlegen – ohne Stress, nur Sie beide. Fahren Sie abends das volle Kuschelprogramm. Im Bett halten Sie kurz Händchen, aber lassen Sie bald los und übertragen Sie die Hauptarbeit dem Kuschelfreund. Wenn nötig, ziehen Sie sich in kleinen Schritten zurück (siehe oben). →



BabyNest®
prima klima
Jersey

Der ideale Schlafsack
für optimales Wohlfühlklima



- Kuschelweiches Baumwoll-Jersey
- Längenverstellbar
- Rundum-Reißverschluss für bequemes Wickeln

In vielen modischen Farben
und Dessins erhältlich



Exklusiv mit
clima balance®

- Überschüssige Feuchtigkeit und Wärme wird abtransportiert
- Reguliert Temperatur und Feuchtigkeit
- Hitze- und Feuchtigkeitsstaus werden verhindert
- Hält die Körpertemperatur im Optimalbereich
- Für sicheren, gesunden und erholsamen Schlaf



odenwälder
BabyNest®

Hier fühl' ich mich geborgen.

www.odenwaelder.de

→ 3 BIS 4 JAHRE

Cool bleiben bei Ängsten

Jetzt ist die Fantasie sehr ausgeprägt. War das nun ein böser Traum oder war da wirklich ein Monster im Zimmer?

Das Geheimnis für guten Schlaf?

Nach einem langen Tag möchte man die Kinder schnell im Bett haben. Die Erwachsenen treiben an, die Kinder trödeln – alle sind genervt. Wetten, dass der Nachwuchs lieber ins Bett geht, wenn nach dem Zähneputzen ein Highlight kommt? Nämlich die ungeteilte Aufmerksamkeit von Mama und/oder Papa (siehe „Kuschelmethode“).

Typische Probleme, sanfte Hilfe:

„Durst, Pipi, Nase läuft – das Kind steht nach dem Gute-Nacht-Kuss ständig auf der Matte.“

Nicht aufregen. Trinken, Toilette, Nase putzen künftig vorher erledigen. Wasser und Taschentuch neben dem Bett postieren, das Kind ins Bett zurückschicken oder -bringen. Versuchen Sie, hartnäckiger zu sein als das Kind.

„In meinem Zimmer ist ein Geist.“

Versichern Sie dem Kind, dass der Kuschelfreund die ganze Nacht aufpasst. Zur Not die Batman-Bettwäsche kaufen. Ein Nachtlicht anlassen. Die Rollläden dicht machen. Und Stein und Bein schwören, dass da wirklich niemand rein kann, weil Kuschelfreund und Batman Wache halten. Das ist besser als die Geister zu vertreiben – sonst bestätigen Sie dem Kind indirekt, dass jemand im Zimmer ist.

„Schlecht geträumt! Schon schlüpfte das Kind ins Elternbett!“

Das darf es natürlich – erst recht, wenn das Kind krank ist. Trösten Sie es kurz und erklären Sie ihm, dass jeder mal schlecht träumt. Falls Sie jede Nacht Besuch bekommen: das Kind ins Kinderzimmer zurücktragen oder als Kompromiss eine Besuchermatratze vor Ihrem Bett auslegen. □

SILKE WEIHER



Rhythm is it!

So finden Familien einen gemeinsamen Takt

Welchen Tag haben wir?

In den ersten Wochen mit Baby herrscht Ausnahmezustand. Dann spielt sich langsam der Alltag ein: Mama und Papa kehren zu alten Gewohnheiten zurück (Kaffee am Morgen), führen neue ein (Kinderwagenrunde am Nachmittag). Das Baby schläft immer öfter zur gleichen Zeit. Oder etwa nicht?

Viele Schlafberater sind sich einig: je regelmäßiger und ruhiger der Tag, desto besser die Nacht. Falls Sie ein Kind haben, das heute so schläft und morgen anders, ist es nicht einfach, die Tage zu planen. Mit einem Schlafprotokoll (Vorlage unter www.leben-und-erziehen.de/schlafen) entdecken Sie vielleicht doch ein paar Regelmäßigkeiten – zumindest finden Sie heraus, wie viel Schlaf

Ihr Kind insgesamt braucht. Manchmal weniger als Eltern lieb ist. Vor allem, wenn das Kind abends um elf noch topfit auf der Matte steht, während Sie selbst schon alle viere von sich strecken. Aus einer Nacht-eule wird zwar nie eine Lerche werden – und umgekehrt. Aber ein bisschen können Sie die Zeiten der Kleinen schon an die Großen anpassen. Sie wollen, dass Ihr Kind abends vor Ihnen ins Bett geht? Legen Sie es schrittweise 15 Minuten früher ins Bett. Und wecken Sie es im Gegenzug morgens früher, falls es nicht von selbst aufwacht. Nach ein paar Tagen „Jetlag“ wird es sich an die neuen Zeiten gewöhnen.

SCHLAF-SPRECHSTUNDE



Sie haben noch Fragen zum Thema Schlafen? Dann rufen Sie unsere Expertin an. Dr. Daniela Dotzauer (www.dr-dotzauer.de) erreichen Sie **am Montag, 28. April, von 12 bis 14 Uhr unter der Telefonnummer 0821/455481-52**