

**Online-Elterntreff vom 20.05.21 zum Thema:
„Einschlafen, Durchschlafen, Ausschlafen“**



*Es ist wichtig zu wissen, dass Kinder anders schlafen, als wir Erwachsene.
Grundsätzlich gilt die Regel, dass Babys nicht durchschlafen als ganz normal.*

Tag-Nacht-Rhythmus:

Säuglinge haben anfangs noch keinen Begriff von Tag oder Nacht. Während des Tages schlafen sie noch ganz viel und sind nachts dafür oft wach. Es wird in „Häppchen“ geschlafen jeweils ca. 50 Min. Mit ungefähr zwei Monaten verlegt sich der Schlaf, mit verschiedenen Wachphasen, langsam in die Nacht. Während der Nacht spricht man in der letzten Phase des Schlafzyklus vom REM-Schlaf (in dieser Phase wird oft geträumt). Hier findet viel Wichtiges für die Gehirnentwicklung statt. Es ist daran zu erkennen, dass sich die Augen schnell hinter dem Augenlid bewegen. Um den ersten Geburtstag herum, macht das Kind nur noch ein bis zwei Tagesschläfchen und schläft dafür länger in der Nacht.

Schlafbedarf:

Der Schlafbedarf der Kinder ist genetisch bedingt. Es ist wichtig, dass Eltern den Bedarf ihrer Kinder erkennen. Ein Kind sollte nicht mehr Zeit im Bett verbringen, als es schlafen kann. Es gibt eine große Bandbreite wie lange Kinder schlafen. Erst wenn es weniger als 9 Stunden und mehr als 19 Stunden pro Tag schläft, sollte genauer hingeschaut werden, was der Grund dafür sein könnte. Den durchschnittlichen Schlafbedarf kann man so errechnen:

Für eine Woche Schlaftagebuch führen und notieren von wann bis wann das Kind schläft. Dann wird die Summe durch Sieben dividiert und man erhält so den Durchschnittsschlafbedarf.

Was braucht ein Kind, um gut schlafen zu können?

Säuglinge brauchen Sicherheit und Entspannung, Beziehung und Zeit um gut schlafen zu können. Ein gemütliches Schlafplätzchen, frische Luft unter Tags, abends ca. 18 Grad Raumtemperatur, adäquate Kleidung (im Nacken des Babys kann kontrolliert werden, ob es schwitzt oder ihm zu kalt ist) und ganz viel Körperkontakt zu den Eltern – spüren, hören und riechen von Mama und Papa.

Körperkontakt ist das wichtigste Werkzeug das die Eltern oder die Bindungsperson haben. Wenn ein Kind den Schlaf als Zustand der Sicherheit und Geborgenheit erlebt, verknüpft es angenehme Gefühle damit und lernt entspannt ein- und weiterzuschlafen. Die aktuelle Empfehlung der Fachleute ist, dass Säuglinge im ersten Lebensjahr im Zimmer der Eltern schlafen sollten. Das reduziert das Risiko eines plötzlichen Kindstodes um 50%.

Phasen der Schlafentwicklung:

In den ersten drei Monaten wechselt der Säugling vom ultradianen in den zirkadianen Rhythmus. Bei den Meisten ist dies ein sehr anstrengende Phase. Viel Nähe und Körperkontakt hilft den Kindern beim Entspannen.

Danach kann es sogar für fünf bis sechs Stunden durchschlafen.

Zwischen sechs und zwölf Monate wachen die Kinder wieder vermehrt auf. Eltern sind in dieser Zeit verunsichert. Gründe können sein: Wachstum, Gehirnentwicklung (Gehirn verdreifacht sich in dieser Zeit), Infektionen, Zahnen.

Ab dem ersten Geburtstag wird es wieder angenehmer und das Kind hat einen Rhythmus gefunden.

Entwicklungsthemen, die den Schlaf beeinflussen:

Bei wichtigen Entwicklungsschritten ändert sich auch immer die Schlafarchitektur. Die leichten Anteile des Schlafes nehmen zu, weil sie von entscheidender Bedeutung für die Gehirnentwicklung sind.

Emotionale Entwicklung: Besonders zentral sind die verschiedenen Angstphasen. Die Fremdanst hat ihren Höhepunkt um den 8. Monat herum und nimmt erst gegen den ersten Geburtstag ab. Dem Kind während dieser Zeit so viel Sicherheit und Nähe, wie möglich bieten, damit es ruhig schlafen kann. Die Trennungsangst taucht zwischen dem zweiten und dritten Geburtstag auf. In diesem Alter ist das Kind mobil und sehr interessiert an seiner Umwelt. Es ist emotional wieder vermehrt an seine Bindungsperson gebunden und braucht viel Nähe und Sicherheit.

Motorischen Entwicklung: Das Kind lernt zwischen dem sechsten und zwölften Monat sitzen, krabbeln, aufstehen und erste Schritte gehen. Diese motorischen Lernprozesse werden auch nachts im Schlaf weitergeübt und können zu nächtlichen Unruhen führen.

Literatur zum Thema:

Christine Rankl: So beruhige ich mein Baby

Dr. Herbert Renz-Polster, Nora Imlau: Schlaf gut, Baby

Remo H. Largo: Baby Jahre – Entwicklung und Erziehung in den ersten vier Jahren