

Schlafen

„Für die meisten Probleme der Kindererziehung gibt es keine einfachen, allgemeingültigen Lösungen!“

„Schlafprobleme treten dann auf, wenn Eltern nicht mehr bereit sind, das nächtliche Aufwachen ihres Kindes zu akzeptieren.“
William Sears

Überblick

1. Schlafphasen
2. Einschlafen
3. Durchschlafen
4. Nächtliches Stillen
5. Irrtümer zum Thema Babyschlaf

1. Schlafphasen

REM-Schlaf: rasche Augenbewegungen, leichter Schlaf, Träume
Non-REM-Schlaf: ruhiger Schlaf, tiefer Schlaf

REM-Schlaf

- Gehirn hellwach, geistiges Training
 - einfache Tiere: vor allem Non-REM-Schlaf
 - höher entwickelte Tiere: mehr REM-Schlaf, Gehirn besser ausgebildet
- => REM-Schlaf scheint Voraussetzung für Gehirnreifung zu sein!
- kindliches Gehirn: mit wachsender Reife sinkt der Bedarf an REM-Schlaf
 - Neugeborenes: 50%, 2 Jahre 25%, 30 Jahre 19%
 - Lebensabschnitt mit dem meisten Schlaf: größter Anteil an REM-Schlaf
 - je größer das Baby, umso mehr Stimulierung von außen, dann Stimulierung von innen (REM-Schlaf) nicht mehr nötig

Erwachsenenschlaf

- wach -> Non-REM (90-110 min) -> REM (10 min) -> Non-REM -> REM (20 min.) -> ...
- im ersten Teil der Nacht überwiegt Non-REM-Schlaf, dann immer längere REM-Phasen, bis gegen Morgen gleich lang
- 8 Stunden Schlaf: 6 h REM, 2 h Non-REM

Babyschlaf

- mehr REM als Erwachsene (ab 2 Jahren sinkt der Anteil nach und nach auf Erwachseneniveau)
- mehr Übergangsschlaf (am anfälligsten für Aufwachreize: Non-REM -> REM)
- kürzere Schlafzyklen (50-60 min), mehr störungsanfällige Phasen
- andere Schlafzyklen: wach ->REM (20 min) -> Übergangsschlaf -> Non-REM

2. Einschlafen

- Eltern sollen ihr Baby in den Schlaf begleiten (erst nach ca. 20 min schlafen sie so tief, dass man sie hinlegen kann, ohne dass sie wieder aufwachen)
- später dann möglich, sie zum Einschlafen hinzulegen
- auch beim Aufwachen in den REM-Phasen wieder in den Schlaf begleiten
- Einschlafritual und feste Zeiten für Nachtschlaf bei manchen Kindern sinnvoll (ab 3-4 Jahren dann auf jeden Fall)
- Einschlafhilfen fast immer nötig, da erst REM-Schlaf
 - Stillen (im Schaukelstuhl?)
 - Baden, Einwickeln
 - sich mit dem Baby hinlegen, wiegen, Hände auflegen, rhythmisch klopfen
 - Gebärmuttergeräusche (Uhr ticken, Meeresrauschen auf Tonband)
 - Klassische Musik
 - Auto fahren (z.B. um mal in Ruhe miteinander zureden)
- Studie zum Daumenlutschen (1977): 96% aller Daumenlutscher wurden zum Einschlafen allein gelassen, alle Nicht-Daumenlutscher wurden nie allein gelassen zum Einschlafen => Bedürfnis, das in der frühen Kindheit befriedigt wird, verschwindet, wenn nicht, erscheint es wieder, z.B. als lästige Angewohnheit)

3. Durchschlafen

- Definition: 0-5 Uhr oder „eine Mahlzeit auslassen“
- ab 4 Monaten: Tag ist wach sein, Nacht ist Schlafen
- mindestens 10% aller Kinder schlafen im ersten Lebensjahr nicht „durch“
- ab 6 Monaten: besseres Schlafmuster, aber auch vermehrte Aufwachreize (Zahnen, Erkältungen, Trennungsangst)
- kindliches Schlafmuster ist in den ersten Monaten überlebenswichtig (Essen, Temperatur, Atmung), außerdem Vorteile für die Entwicklung durch viel REM-Schlaf
- „Normale, gesunde, gestillte und neben der Mutter schlafende Kinder schlafen nicht 7-9 Stunden am Stück, bis sie nicht 3-4 Jahre alt sind!“ Dr. Katherine Dettwyler

Tipps fürs Weiterschlafen

- ruhige Umgebung (Wärme durch gemeinsames Schlafen, keine unnötigen Geräusche, dunkles Zimmer)
- sofort reagieren, wenn das Baby aufwacht (Stillen, Streicheln, Hand auflegen), dann lernt das Kind darauf zu vertrauen, dass es mit seinen Handlungen bei anderen etwas bewirken kann, es lernt, dass es mit seinen Bedürfnissen wahrgenommen und geschätzt wird (Entwicklung des Selbstwertgefühls)
- satt, aber nicht überfüllt (Getreidebrei, Obst, Joghurt)
- Gegenstand der Mutter ins Bett (T-Shirt, BH)

Ursachen für nächtliches Aufwachen

- emotionale Ursachen (Trennungsangst in den ersten beiden Lebensjahren, Ängste und schlimme Träume bei älteren Kindern)
- körperliche Ursachen (Hunger, Nässe, Wärme, Kälte, Zahnen, Entwicklungsschritt)
- medizinische Ursachen (verstopfte Nase, Allergien, Ohrinfektion)

Vermeidung von Überlastung der Mutter durch Schlafmangel

wenn Kinder häufig aufwachen und Mutter dadurch auch tagsüber negativ beeinflusst ist, dann Situation überdenken:

- sicherstellen, dass das Kind satt ist (tagsüber mehr, ausführlicher und ungestörter stillen)
- Distanz schaffen (Matratze neben das Bett)
- andere Einschlafmöglichkeiten als Stillen (streicheln, schaukeln, kuscheln), dann der Vater für einige Nächte das Kind trösten (braucht viel Geduld, Kind lernt, neue Art des nächtlichen Trosts zu akzeptieren, Mutter ggf. in anderes Zimmer)
- bei älteren Kindern Regeln für nächtliches Stillen

4. Nächtliches Stillen

- Übergang vom ruhigen zum aktiven Schlaf: Gehirn braucht Nahrung, Kind beginnt zu saugen (Stillen ist für guten Schlaf ideal)
- Still-REM (auch Mutter hat REM-Schlaf während des Stillens)
- schlaffördernde Proteine in der Muttermilch (nachts, tagsüber aktivierende)
- Muttermilch wird schneller verdaut als Flaschennahrung (Aufwachen normal)
- „durchgestillte Nächte“: Wachstumsschub, tagsüber zu abgelenkt, Beikost-einführung (Brei hat keine Auswirkungen auf Durchschlafen)
- Tipp: Brustwarze mit dem Finger lösen, so oft, bis es tief schläft
- so gestalten, dass Mutter auch genug Schlaf bekommt (Stillen im Liegen, Kind mit ins Bett nehmen => Sicherheitshinweise, das Wachwerden als vorübergehende Lebensphase akzeptieren und nicht ärgern, dass es schon wieder wach ist)

Quelle:

„Schlafen und Wachen“ Ein Elternbuch für Kindernächte von William Sears
„Durchschlafen?“ Dr. Katherine Dettwyler PhD Texas A&M university

„Wenn man die Idee aufgibt, dass man 8 Stunden ununterbrochenen Schlaf pro Nacht braucht, und diese nächtlichen Interaktionen mit dem Kind als wertvoll und vorübergehend betrachtet, gewöhnt man sich sehr schnell daran. Die ersten Jahre unserer Kinder sind die wichtigsten und einflussreichsten ihres Lebens und sie vergehen nur allzu schnell. Wenn man den Bedürfnissen seiner Kinder in diesen wichtigen Jahren nachkommt, wird man in den darauf folgenden Jahren reichlich Früchte ernten können.“
Dr. Katherine Dettwyler