

# elterninfo schlafen

# 15

„Schläft es schon durch?“ wird in wahrscheinlich jedem Gespräch gefragt, in dem sich frisch gebackene Eltern über ihre Babys unterhalten. Erschöpft und ratlos – daran kann man Mütter und Väter erkennen, die sich Nacht für Nacht um die Ohren schlagen, weil ihr Kind einfach nicht schläft. Bis zum 2. Lebensjahr haben die meisten Kinder zu einem stabilen Tag-Nacht-Rhythmus gefunden. Aber bis dahin machen viele Eltern eine Menge durch. Und einige der Kleinen haben auch noch bis zur Einschulung nächtliche Wachphasen oder Alpträume. Unsere elterninfo erklärt Ihnen deshalb mögliche Ursachen für die Schlaflosigkeit von Babys und Kleinkindern und gibt Tipps zum besseren Einschlafen. So kann Ihr Kind mit Ihrer Unterstützung von Anfang an ein gesundes Schlafverhalten entwickeln.



## Umstellung von „Mamas Bauch“ auf „die Welt da draußen“

Neugeborene haben noch keinen Tag-Nacht-Rhythmus, sie schlafen meist erstmal so weiter wie in den letzten vier Wochen „in Mamas Bauch“. Das heißt, sie wachen alle zwei, drei Stunden auf, bleiben eine Weile wach und schlafen

dann wieder ein. Tag und Nacht. Erst ab dem dritten Monat stellt sich das Baby langsam um, so dass es nachts länger an einem Stück schläft. Einige Kinder schlafen sehr früh durch, andere tun das erst später. Nahezu die Hälfte aller Vorschulkinder wird nachts noch einmal oder mehrmals wach. Als Faustregel gilt: Je länger ein Kind tagsüber schläft, umso kürzer ist der Nachtschlaf. Und je früher ein Kind einschläft, um so früher wird es auch wach.



**Im ersten Lebensjahr sollte der Säugling nur auf dem Rücken liegen – ein Kopfkissen braucht er nicht.**



## Tag-Nacht-Rhythmus üben

Auch Schlafen will gelernt sein: Damit der Säugling lernt, seinen eigenen Tag-Nacht-Rhythmus zu entwickeln, sollten Eltern ihm zeigen, dass das Leben nachts ruhiger wird: das Licht dämpfen, leise sprechen usw. Tagsüber kann es in der Wohnung dagegen ruhig lebhaft zugehen – auch wenn das Baby schläft. So gewöhnt es sich am besten an den Unterschied zwischen Tag und Nacht.

## Wird das Baby aus Hunger wach?

Das muss jede Mutter und jeder Vater selbst herausfinden. Die Eltern sollten es jedenfalls nicht bei jedem Schrei direkt stillen oder ihm das Fläschchen geben. Gerade in den ersten Lebenswochen brauchen Säuglinge vor allem Zuwendung und Aufmerksamkeit. Wenn sich das Baby durch Hochnehmen schnell wieder beruhigen lässt, hat es meist keine Schmerzen und auch keinen Hunger.

## Das Monster unterm Bett – Angst und Alpträume

Wenn aus den Babys Kleinkinder geworden sind, gibt es oft einen anderen Grund, warum sie nicht gut schlafen: Sie träumen schlecht. Wenn sie nachts aufwachen und die Eltern nicht da sind, fühlen sie sich allein, bekommen Angst, weinen oder rufen nach Mama und Papa. Dazu kommt, dass Kinder ab zwei Jahren eine ungeheure Vorstellungskraft entwickeln. Während dieser „magischen Jahre“ können sie die Grenzen zwischen Wirklichkeit und Fantasie nicht unterscheiden und glauben fest an das, was sie sich vorstellen – zum Beispiel an das Monster unterm Bett oder das Gespenst an der Wand. Auch hier ist die Nähe von Vater und Mutter und ihr Versprechen, das Monster zu vertreiben, wichtig und hilfreich.

Manchmal stehen Kinder in diesem Alter auch völlig verstört auf, sind gar in Furcht und Panik. Sie haben weit geöffnete Augen, Herzrasen, schwitzen am ganzen Körper und sind dabei offensichtlich ohne Orientierung. Auch das ist nicht ungewöhnlich, meist harmlos und wird „nächtlicher Angstzustand“ oder „Schlafwandeln“ genannt. Nehmen Sie Ihr Kind am besten auf den Arm, beruhigen Sie es und bringen Sie es wieder ins Bett. Am nächsten Morgen kann es sich meist nicht mehr daran erinnern.

## Tagsüber toben, abends ruhen

Viel Bewegung an der frischen Luft sorgt für einen angenehmen Erschöpfungszustand – für Kinder eine bewährte Möglichkeit, abends gut zur Ruhe zu kommen. Und dies ist – mit richtiger Kleidung – fast bei jedem Wetter möglich. Außerdem benötigen Kinder auch Beschäftigung, die ihr Denken fordert, und ein anregendes Miteinander mit anderen Kindern. Dann sind sie abends zufrieden und müde – die beste Voraussetzung, um entspannt ein- und durchzuschlafen zu können.



**Nehmen Sie die Ängste Ihres Kindes immer ernst. Sie wissen selbst, wie real sich Alpträume anfühlen können, für Kinder gilt das ganz besonders.**



## „Papa, lies mir eine Geschichte vor!“

Das haben Sie sicherlich schon selbst festgestellt: Kinder empfinden feste Strukturen und Routine nicht als lästig, sondern mögen und brauchen sie. So bietet auch das Gute-Nacht-Ritual, das Kinder auf das Schlafen vorbereitet, eine hilfreiche Orientierung und gibt ihnen Vertrauen.

Das kann eine erzählte oder vorgelesene Geschichte sein, gemeinsames Singen, ein Gute-Nacht-Gebet oder auch einfach nur ein kurzer Austausch mit dem Thema „Was war heute schön an deinem Tag?“. Natürlich sind Ausnahmen – zum Beispiel am Wochenende oder im Urlaub – immer möglich. Das Wichtigste sind Nähe und Zuwendung.

## Wann heißt es: Ab ins Bett!?

Wenn Ihr Kind morgens um 7 Uhr aufwacht und ungefähr zehn Stunden Schlaf braucht, dann sollte es spätestens um 21 Uhr im Bett sein. Wenn es sehr lange zum Einschlafen braucht, sollten Sie es etwas früher hinlegen. Und wenn es regelmäßig noch einen Mittagsschlaf macht, kann es abends später zu Bett gehen.

## Die abendlichen Feilschereien

Auch das kennen Sie sicher: „Ich will aber nicht ins Bett!“ Obwohl sie müde sind, haben Kinder oft Angst, etwas zu verpassen. Um diese abendlichen Verhandlungen zu vermeiden, ist es ratsam, konsequent bei einer einmal vereinbarten Zubettgehzeit zu bleiben. Ein klares Schlusswort ist da oft besser als endlose Diskussionen.

Helfen kann auch, zur Schlafenszeit des Kindes statt einen spannenden Film im Fernsehen anzusehen einer Tätigkeit nachzugehen, die ihm ohnehin bald zu langweilig würde (z. B. Spülen oder Aufräumen).

## Schläft das Baby sicher?

Gerade beim ersten Kind sind viele Eltern unsicher, wie sie ihr Kind am besten schlafen legen, damit es gut schläft. Viele haben auch Angst, dass ihm etwas passiert, wenn sie nachts nicht dabei sind. Ein Schlafsack ist in jedem Fall besser als eine Decke, da das Baby ihn sich nicht über den Kopf ziehen kann.



**Achten Sie tagsüber auf einen ausreichenden Wechsel von Ruhe- und Tobe-Phasen.**

## Ist das Baby krank?

Atemwege, Husten oder Schnupfen können natürlich auch die Ursache dafür sein, dass Kinder nicht schlafen. In diesen Fällen fühlen sich Eltern oft besser und sicherer, wenn sie das Kind zu sich ins Bett holen. Und wird es mit dem Durchschlafen gar nicht besser, ist es immer ratsam, einen Kinderarzt aufzusuchen, der mögliche andere medizinische Ursachen für die Schlaflosigkeit herausfinden kann.

# schlafener 15

## elterninfo schlafen

# eltern tipps

- + Das Kind **muss** nicht schlafen – es **darf** schlafen.
- + Gewöhnen Sie Ihr Kind so früh wie möglich an Einschlafrituale – sie erleichtern ihm den Start in die Nacht.
- + Zeigen Sie Ihrem Kind vor dem Schlafengehen noch einmal, dass Sie es lieb haben.
- + Spielen Sie nachts nicht mit Ihrem Kind, wenn es das möchte – sonst registriert es Ihre Zuwendung und fordert sie für die nächste Nacht wieder ein.
- + Schicken Sie Ihr Kind nie zur Strafe ins Bett – dies sollte ein Ort der Ruhe und Geborgenheit sein.
- + Schicken Sie Ihr Kind nicht ins Bett, „wenn's spannend wird“, zum Beispiel gerade Besuch gekommen ist – gestalten Sie auch hier wie immer Ihr „Gute-Nacht-Ritual“, wenn auch etwas später als sonst.
- + Lassen Sie Ihr Kind nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen fernsehen.

### Links:

- [www.charite.de/dgsm/rat/kind.html](http://www.charite.de/dgsm/rat/kind.html)
- [www.familienhandbuch.de](http://www.familienhandbuch.de) unter „Häufige Probleme“
- [www.eltern.de/gesundheit-und-ernaehrung/medizin/kinder-schlafstoerungen.html](http://www.eltern.de/gesundheit-und-ernaehrung/medizin/kinder-schlafstoerungen.html)

### Literaturtipps:

- *Annette Kast-Zahn / Hartmut Morgenroth: Jedes Kind kann schlafen lernen*  
Gräfe & Unzer Verlag 2007
- *Helmut Keudel / Petra Kunze: Schlafen lernen*  
Gräfe & Unzer Verlag 2009

### Quellen:

- [www.lokale-buendnisse-rlp.de/index.php?id=357](http://www.lokale-buendnisse-rlp.de/index.php?id=357)
- Kursmaterialien zu „Auf den Anfang kommt es an! Ein Kurs für junge Eltern“  
*Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Familie und Frauen (MASGFF) Rheinland-Pfalz 2006*

## Herausgegeben durch die:

Landeszentrale für Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)  
Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz  
Telefon: (06131) 2069-0, Fax: (06131) 2069-69  
[www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de)

### V.i.S.d.P.:

Jupp Arldt, *Geschäftsführer der LZG*

### Kontaktperson:

Alke Peters, LZG

### Autorin:

Martina Peters, *Journalistin – Texte & Seminare & PR,*  
[www.martina-peters.de](http://www.martina-peters.de)

### Redaktion:

Ilka Heunemann, *Diplom-Psychologin, Landespsychotherapeutenkammer RLP*

### Grafisches Konzept:

Andrea Wagner, [andrea.wagner-mainz@t-online.de](mailto:andrea.wagner-mainz@t-online.de)

### Bildnachweis:

[www.pixelio.de](http://www.pixelio.de)

### Druck:

 IB Heim

Landeszentrale  
für Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V.



Bisher erschienene Elterninfos: 01 shisha, 02 adipositas, 03 alkopops, 04 kinder & medien, 05 spiel mit mir!, 06 passivrauchen, 07 demenz, 08 komasaufen, 09 krebs, 10 schulweg, 11 alkoholfrei schwanger, 12 freizeitstress, 13 medikamente, 14 snack to go

