

FAMILIENHANDBUCH

DAMIT KINDER GESUND AUFWACHSEN



SCHLAF, KINDLEIN SCHLAF



“Müde siehst du aus!”, begrüßt Sophie lächelnd ihre Freundin Emelie. Die beiden sind Mamas und treffen sich im Park zum Spazierengehen. Der Sohn von Sophie schläft meistens durch. Emelie hat da nicht so viel Glück: “Puh, mein Kleiner hat mich heute Nacht schon wieder ganz schön auf Trab gehalten”, stöhnt sie. Um den Schlaf aus der Nacht nachzuholen, macht sie oft über den Tag verteilt ein paar Nickerchen.

JEDES KIND SCHLÄFT ANDERS.

Wie viel Schlaf ein Kind braucht, ist je nach Kind sehr unterschiedlich. Der Schlafbedarf wird größtenteils biologisch vorgegeben. Einige Säuglinge brauchen nur 12 bis 14 Stunden Schlaf pro Tag, andere bis zu 20 Stunden. Die meisten schlafen zwischen 14 und 18 Stunden pro Tag.



DEIN KIND HOLT SICH
SO VIEL SCHLAF,
WIE ES BRAUCHT.

NEUGEBORENE HABEN NOCH KEINEN FESTEN TAG-NACHT-RHYTHMUS.

Der Rhythmus besteht in den ersten Wochen und Monaten in der Regel darin, dass es keinen Rhythmus gibt. Babys schlafen in dieser Zeit in der Regel nur ein bis vier Stunden am Stück. Häufig gibt es vormittags längere Schlafphasen und abends kürzere. Besonders abends können Säuglinge unruhig sein, viel schreien und schlecht in den Schlaf finden. Sie schlafen dann auch nur sehr kurz. Auch nachts wachen sie immer wieder auf. Das ist normal. Denn das Kind muss seinen Rhythmus erst finden. Eltern können ihr Kind dabei unterstützen. Beeinflussen können sie seine Schlafphasen in den ersten Monaten jedoch kaum.



PASSE DICH IN DEN ERSTEN WOCHEN DEM RHYTHMUS DEINES KINDES AN. ALLES ANDERE IST KRÄFTZEHREND.

Meist entwickelt sich der Tag-Nacht-Rhythmus mit vier bis sechs Wochen und ist nach etwa sechs Monaten ausgeprägt.

Hilf deinem Kind dabei, einen regelmäßigen Tag-Nacht-Rhythmus zu entwickeln. Achte auf:

- Tageslicht am Tag – auch wenn dein Kind schläft und Dunkelheit am Abend und in der Nacht – auch wenn dein Kind wach ist,
- einen regelmäßigen Tagesablauf, also zum Beispiel regelmäßige Kleiderwechsel, wiederkehrende Alltagsgeräusche und die nächtliche Stille.

MIT SECHS MONATEN SCHLAFEN EINIGE KINDER DURCH, ANDERE ABER AUCH NOCH NICHT.

Durchschlafen heißt in dem Fall, dass Kinder mehrere Stunden am Stück schlafen. Die Einschlafzeit und die Aufwachzeit hängen voneinander ab. Wenn ein Kind zum Beispiel sechs Stunden durchschlafen kann und um 19 Uhr einschläft, erwacht es um 3 Uhr nachts wieder. Dann hat es ausgeschlafen, auch wenn die Eltern erst kurz geschlafen haben. Viele Kinder wachen auch in diesem Alter noch ein oder mehrere Male nachts auf.

KINDER MÜSSEN ERST LERNEN, EIGENSTÄNDIG EINZUSCHLAFEN.

In den ersten Monaten brauchen Kinder sehr viel Körperkontakt und Verlässlichkeit, um sich sicher und geborgen zu fühlen. Sie können sich noch nicht selbst regulieren und brauchen viel Hilfe von den Eltern, auch beim Einschlafen. Es ist normal, dass sie in dieser Zeit an der Brust oder auf dem Arm einschlafen.



ACHTE AUF MÜDIGKEITSZEICHEN, WIE ZUM BEISPIEL:

- sich Abwenden, Gähnen, gerötete Augen oder Augenreiben. Ist dein Baby übermüdet und gereizt, fällt ihm das Einschlafen schwer.

HALTE EINEN REGELMÄßIGEN TAGESABLAUF EIN.

- Das gibt deinem Kind Orientierung. Wechseln sich Anregung und Ruhepausen ab, lernt dein Säugling nach und nach, dass es für alles eine Zeit gibt.



Erst mit der Zeit lernen Kinder, selbst in den Schlaf zu finden. Dann können Eltern abends Einschlafrituale nutzen. Dadurch lernt das Kind die Regelmäßigkeit der elterlichen Handlungen kennen und kann sich auf bestimmte Situationen, wie das Schlafengehen, einstellen. Ein Einschlafritual ist zum Beispiel Stillen, Schlafanzug anziehen, kuscheln, ein Schlaflied vorsingen, den Raum abdunkeln und den Umgebungslärm reduzieren. Wenn das Kind entspannt scheint, können sich die Eltern mit einem Gute-Nacht-Kuss verabschieden und leise aus dem Zimmer gehen. Wann der richtige Zeitpunkt für ein festes Einschlafritual ist, entscheidet jede Familie für sich selbst.



WENN DEIN BABY NICHT EIGENSTÄNDIG EIN-SCHLAFEN KANN UND SCHREIT, BRAUCHT ES DEINE ZUWENDUNG.



WENN DEIN KIND NACHTS AUFWACHT, KANNST DU IHM MIT EINEM RUHIGEN VERHALTEN SIGNALISIEREN, DASS NACHTS DIE ZEIT FÜR RUHE UND SCHLAF IST.

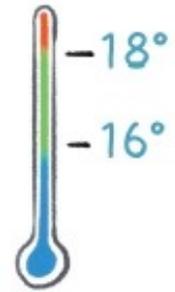
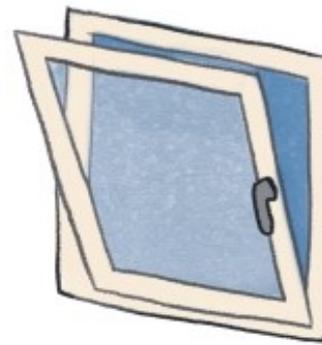
- Beschränke dich nachts auf die nötigsten Aktivitäten und gedämpftes Licht.
- Biete deinem Kind keine Unterhaltung, es darf sich ruhig etwas langweilen.
- Du brauchst dein Kind nicht nach jedem Füttern zu wickeln.
- Wenn dein Kind nachts nichts mehr trinkt, brauchst du es nicht aus dem Bett zu nehmen. Sanftes Streicheln und Dasein können ihm beim Wiedereinschlafen helfen.



KINDER BRAUCHEN EINE SICHERE SCHLAFUMGEBUNG.

So schlafen Kinder sicher:

- im Beistellbett oder im eigenen Bett im Elternschlafzimmer,
- in einer rauchfreien Umgebung,
- in Rückenlage,
- im Schlafsack und ohne Kopfkissen,
- mit Windel und Schlafanzug – Mützen oder sonstige Kopfbedeckungen sind nicht notwendig,
- stoffarm und ohne verschluckbare Kleinteile – nicht ins Bett gehören Bettverkleidungen bzw. Bettpolster, wasserdichte Unterlagen oder Kuscheltiere,
- nicht zu warm – die ideale Schlafraum-Temperatur beträgt 16 – 18 Grad Celsius in der Heizperiode,
- in einem gelüfteten Raum.



 **STILLE DEIN KIND MÖGLICHST LANGE.**
AUCH DAS TRÄGT ZU EINEM SICHEREN SCHLAF BEI.

 **ACHTE BEIM KAUF VON MÖBELN ODER BEIM RENOVIEREN AUF SCHADSTOFF-ARME PRODUKTE, WIE ZUM BEISPIEL LÖSUNGSMITTELARME PRODUKTE.**

Sie belasten den Körper weniger. Je früher du die Sachen kaufst, desto mehr Zeit haben sie, um auszulüften.

BEGLEITE DEIN KIND LIEBEVOLL BEIM EINSCHLAFEN.

Das abendliche Einschlafen des Kindes kann für alle Beteiligten anstrengend sein. Besonders herausfordernd wird es, wenn das Kind abends viel schreit. Das gehört in den ersten Wochen häufig dazu. Das Kind braucht in diesen Situationen viel Zuwendung. Tragen und leichtes Wiegen, sanfte Worte, Vorsingen oder Stillen können in diesen Situationen helfen.



SCHLAFEN GELINGT DURCH ENTSPANNUNG. WENN DU SELBST ENTSPANNT BIST, FÄLLT ES DEINEM KIND LEICHTER, EINSZUSCHLAFEN.

ACHTE AUCH AUF DEINEN SCHLAF UND GÖNNE DIR AUSZEITEN.



AUF EINEN BLICK:

- Kinder brauchen eine gesunde Schlafumgebung. Zu dieser gehört: eine rauchfreie Umgebung, ein eigenes Bett oder ein Beistellbett im Elternschlafzimmer, ein passender Schlafsack, Schlafen in Rückenlage und eine kühle Raumtemperatur.
- Jedes Kind braucht unterschiedlich viel Schlaf. Einige Säuglinge brauchen nur 12 Stunden Schlaf pro Tag, andere bis zu 20 Stunden.
- Säuglinge brauchen Zeit, um einen Tag-Nacht-Rhythmus zu entwickeln. Bis dahin schlafen sie sehr unregelmäßig und wachen nachts mehrere Male auf.
- Begleite dein Kind beim abendlichen Einschlafen und beim nächtlichen Wiedereinschlafen liebevoll.



Mehr Informationen zum Thema „Schlafen“ findest du unter WWW.NETZWERK-GESUNDE-KINDER.DE/INFOPOOL.



Besonders interessant für Eltern in der **SCHWANGERSCHAFT**