



## Merkblatt „Schlafprobleme“

### Allgemeines zum Schlafverhalten von Babys:

Ein Neugeborenes kann noch nicht Tag und Nacht unterscheiden. Es wird wach, wenn es Hunger hat und schläft ein, wenn es satt ist. Es dauert etwa 4-6 Monate bis sich eine „innere Uhr“ entwickelt hat. Diese innere Uhr lässt nachts die Körpertemperatur absinken und bewirkt, dass der ganze Organismus auf Schlaf umschaltet. Diese Entwicklung verläuft „automatisch“, sie ist jedoch offensichtlich sehr störanfällig. So, wie man dem Baby in den ersten Wochen helfen kann, seinen Rhythmus zu finden, so kann man diese Entwicklung auch – oft aufgrund durchaus „gut gemeinter“ Zuwendungen – nachhaltig stören.

Wenn Sie ein „pflegeleichtes“, unkompliziertes Baby haben, brauchen Sie wahrscheinlich gar nicht einzugreifen, denn das Baby wird Sie automatisch „führen“. Die Lage der Dinge ist aber nicht in jedem Fall so einfach. Hierzu folgende Stichpunkte:

- in den ersten Wochen ist es bzgl. des Schlafrhythmus egal. *wo* das Baby schläft (Bett der Eltern/eigenes Bett). Die Eltern sollten sich „gefühlsmäßig“ für eine Möglichkeit entscheiden (um die Entscheidung auf eine ausreichende Informationsbasis zu stellen, bitte dazu die Eltern-Info zur Vermeidung des plötzlichen Kindstodes (SIDS) zur Kenntnis nehmen)
- die Eltern sollten sich auch nachts in der Betreuung des Kindes abwechseln (möglichst ohne beweisen zu wollen, wer der „bessere Einschläferer“ ist)
- wenn Sie Ihr Baby nachts versorgen, machen Sie nur soviel Licht wie nötig. Bringen Sie durch Ihre Stimmlage und Lautstärke zum Ausdruck, dass es „Nacht“ ist. Das Wickeln sollte zügig geschehen, legen Sie Ihr Baby nach dem Füttern gleich wieder zurück ins Bett. Spielen, Necken usw. sollte für den Tag typisch sein, nicht für die Nacht
- wenn das Baby nicht gleich wieder einschlafen kann, lassen Sie es ruhig eine Zeit lang vor sich hinquengeln. Erst, wenn es richtig anfängt zu schreien, sich also selbst nicht mehr beruhigen kann, versuchen Sie es kurz zu trösten. Sie können es schaukeln, ihm etwas vorsingen, sollten es aber nur aus dem Bettchen nehmen, wenn es unbedingt notwendig erscheint. Nicht sinnvoll ist es, dem Baby nachts immer wieder die Brust oder die (Tee)flasche zu geben, nur um es zu beruhigen
- auch wenn Sie ansonsten „nach Bedarf“ also ohne feste Zeiten füttern, legen Sie abends den Zeitpunkt für die letzte Abendmahlzeit fest (am besten zwischen 22 –24Uhr, je nach dem, wann Sie selbst schlafen gehen). Sollte das Baby in diesem Zeitraum schlafen, wecken Sie es auf, egal, wie lange es bis dahin geschlafen oder wann es zum letzten Mal getrunken hat. **Dies gilt natürlich nur, sofern ihr Baby nicht von alleine einen ausreichenden Rhythmus entwickelt!** Insgesamt sollte das „zu Bett bringen“ immer den gleichen Ablauf haben, es sollte „ritualisiert“ werden
- schläft Ihr Baby erfahrungsgemäß vor dem Ende der Mahlzeit ein, überlegen Sie, ob Sie es nicht bereits nach der Hälfte oder 2/3 wickeln und auch *bäuern* lassen
- lassen Sie u.U. einen normalen Geräuschpegel zu, Babys brauchen zum Einschlafen offensichtlich nicht unbedingt absolute Ruhe
- wenn Ihr Baby nachts weint, warten Sie erst einmal kurz ab. Geben Sie ihm die Chance, sich selbst zu beruhigen
- bauen Sie ihrem Baby bei Bedarf ein „Nest“ aus einem zusammengerollten Handtuch etc. , das Sie eng um den Körper legen, um dem Baby das Gefühl von Geborgenheit „wie im Mutterleib“ zu geben (das Nest darf allerdings nicht dazu führen, dass das Baby einen Wärmestau bekommt). Auch „Pucken“ ist möglich, hat aber Vor- wie Nachteile.

- ist das Baby mindestens 5-7 Wochen alt und wacht nachts „zu früh“ wieder auf, versuchen Sie es mit der Zeit immer etwas mehr ein bisschen hinzuhalten (u.U. ausnahmsweise auch mit etwas Tee) und dann erst richtig zu füttern. Mehr als eine Schlafdauer von z.B. 23Uhr bis 5 oder 6 Uhr morgens sollte aber nicht erwartet werden. Schläft Ihr Baby länger, sei es natürlich beiden Seiten gegönnt
- u.U. ist es sinnvoll, das Baden zum Bestandteil des Abendrituals zu machen
- schläft das Baby am Tag zu lange und in der Nacht zu kurz, ist es u.U. sinnvoll, es am Tag nach einer bestimmten Zeit zu wecken (wären massive Eingriffe Ihrerseits notwendig, bitte erst ein Schlafprotokoll anfertigen und kinderärztlichen Kontakt aufnehmen)
- jeder Mensch wacht nachts mehrmals kurz auf, oft ohne dass er sich am Morgen daran erinnert. Automatisch prüft man, „ob alles in Ordnung ist“. Für das Baby ist es deshalb wichtig, dass es nachts die gleichen Dinge spürt, die es auch beim Einschlafen wahrgenommen hat. Nur dann kann es sich sagen „alles in Ordnung“. Es ist daher sinnvoll, das Baby soweit möglich wach ins Bett zu bringen und dort „einzuschläfern“. Ein (waschbares) Schmusetier und der Daumen (für diesen Zweck besser als der Schnuller, weil immer verfügbar) sind gute Hilfen (Anmerk.: vom zahnärztlichen Standpunkt ist ein Schnuller dem Daumen vorzuziehen)

desweiteren:

- wechseln Sie spätestens nach jedem Windelwechsel die Lage des Kindes. Viele spätere Fußfehlhaltungen oder Kopfverformungen sind das Ergebnis zu einseitiger Lagerungen!

## Schlafverhalten von größeren Kindern

Bis zu einem Alter von mindestens 5 Jahren ist mehrmaliges nächtliches Aufwachen ein normales Vorkommnis. Das jeweilige Kind sollte im Anschluss aber auch rasch wieder einschlafen können.

Wie lange schläft ein Mensch normalerweise?

| Alter<br>(in Jahren) | Mittlere Schlafdauer<br>(in Std./Tag) |
|----------------------|---------------------------------------|
| 0,5                  | 14 +/- 4                              |
| 1,0                  | 14 +/- 3                              |
| 2,0                  | 13 +/- 3                              |
| 5                    | 11 +/- 2                              |
| 10                   | 10 +/- 2                              |
| 15                   | 8 +/- 1                               |

Diese Angaben sind nur Anhaltspunkte!

## Schlafstörung

Als **Schlafstörung** wird in dieser Altersgruppe bezeichnet:

- Einschlafstörung: länger als 15-30min nach dem Zubettgehen wachliegen.

- Durchschlafstörung: mehr als 2-3maliges Erwachen pro Nacht mit verzögertem Wiedereinschlafen.

Spätestens sobald das betroffene Kind oder ein Familienmitglied unter dem gestörten Schlafverhalten leiden, ist es Zeit darüber zu sprechen und einen Plan zur Abhilfe aufzustellen.

Falls Sie noch Fragen haben, wenden Sie sich an uns

Ihr Eutopos-Praxisteam

Anmerk.: Diese Ausführungen spiegeln lediglich die Ansichten des Autors zum Thema wider. Sie sind keine von offiziellen Gremien herausgegebenen Vorgaben mit Leitliniencharakter. Die gegebene Information soll eine grobe Einstiegsmöglichkeit zum unmittelbaren Handeln eröffnen. Die im Verlauf individuell notwendige Feinregulation kann nur in einem direkten Arzt-Patient-Kontakt stattfinden.

© Bruno Wegerich 2014