



Schlaf Kindlein Schlaf

Das sollten Sie unbedingt über
gesunden Babyschlaf wissen



Familienland
Burgenland



HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Sie werden demnächst Mutter oder Vater, oder sind es bereits geworden. Ein Kind zu bekommen ist wohl der größte Einschnitt im Lebens eines Menschen und erfüllt uns voller Liebe und Glück!

Aber mit all der Liebe und dem Glück kommen auch große Herausforderungen auf uns zu, und gerade die Nächte mit Babys- und Kleinkindern können eine besonders große Herausforderung für junge Familien sein.

Wir möchten Ihnen mit dieser Broschüre wissenschaftlich fundierte Informationen über gesunden Babyschlaf an die Hand geben und aufzeigen, dass Sie mit diesen Herausforderungen nicht alleine sind!

SO SCHLAFEN BABYS SICHER

Empfehlung für die Prävention von SIDS (plötzlicher Kindstod) im 1. Lebensjahr

Quelle: www.sids.at



Lassen Sie Ihr Baby nicht allein:

Ihr Baby sollte im elterlichen Schlafzimmer in einem eigenen Bettchen schlafen.



Rauchen Sie nicht in der Schwangerschaft und sorgen Sie für eine rauchfreie Umgebung Ihres Kindes!



Rückenlage:

Legen Sie Ihr Baby während des Schlafs auf den Rücken!



Ein sicherer Schlafplatz: Verwenden Sie eine feste Matratze für das Babybett. Das Bett sollte frei von Kopfpölstern und sonstigen Gegenständen sein.

Überhitzung
vermeiden



Richtig gekleidet: Zum Schlafen genügen eine Windel, ein Schlafanzug und ein geeigneter Schlafsack für Babys.



Schlafumgebung: Die ideale Raumtemperatur liegt bei 18 bis 20 Grad. Bei höheren Temperaturen oder Fieber ziehen Sie Ihrem Baby weniger an.



Säuglinge sollten – wenn möglich – gestillt werden!



Gehen Sie regelmäßig zu den Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen!

SO SCHLAFEN BABYS ARTGERECHT

Von der genetischen Programmierung her sind unsere heutigen Babys noch immer Steinzeitbabys! Menschenbabys sind völlig wehrlos und auf die Hilfe und Fürsorge Erwachsener angewiesen. Sie brauchen möglichst viel Körperkontakt und wollen immer in der Nähe ihrer Bezugspersonen sein. Dieses Verhalten sicherte in der Steinzeit ihr Überleben und schützte sie davor, den natürlichen Feinden zum Opfer zu fallen, zu verhungern, zu erfrieren oder versehentlich zurückgelassen zu werden. Gerade nachts wäre es für Säuglinge fatal gewesen, hätten unsere Vorfahren sie irgendwo abgelegt und dort 8 Stunden lang liegen gelassen.

Im genetischen Programm unserer Babys ist das heute noch genau so verankert und sie wissen nicht, dass sie in unseren Wohnungen sicher sind und nicht vom berühmten „Säbelzähntiger“ gefressen werden können.

WICHTIG:

Für ein Baby im ersten Lebensjahr und darüber hinaus ist es völlig normal und für seine Entwicklung von Vorteil, dass es nachts öfter erwacht. Reagieren die Eltern in der Nacht nicht auf das Weinen der Babys, fühlt es sich für das Baby lebensbedrohlich an. Daher ist es wichtig, daß Eltern rasch auf das Weinen ihres Babys reagieren und es wieder in den Schlaf begleiten.

SO SCHLAFEN BABYS ALTERSGEMÄSS

Forscher meinen, dass Babys als physiologische Frühgeburt 3 - 6 Monate zu früh auf die Welt kommen. Das bedeutet, dass das Gehirn des Babys noch nicht vollständig entwickelt ist. Damit die Reifung des Gehirns optimal gelingen kann, ist es von besonderer Bedeutung, dass sich die Babys in den ersten Monaten an eine oder mehrere verlässliche Bezugspersonen binden können.

Unsere Babys sind also **Tag und Nacht** auf verlässliche und feinfühligere Bindungspersonen angewiesen, um sich körperlich und emotional gut entwickeln zu können.

GUT ZU WISSEN:

Viele Kinder schlafen im Laufe des zweiten oder dritten Lebensjahres zumindest die meisten Nächte durch. Die Reifung des Gehirns in Bezug auf das Schlafverhalten ist jedoch erst mit etwa 6 Jahren abgeschlossen. Dann entwickeln die meisten Kinder Schlafmuster, die denen von Erwachsenen gleichen.



DARUM WACHEN BABYS UND KLEINKINDER NACHTS AUF



Nächtlicher Nahrungsbedarf – Unsere Babys wachsen förmlich im Schlaf, denn die Wachstumshormone werden hauptsächlich nachts ausgeschüttet. Im 1. Lebensjahr verdoppelt sich das Gehirnvolumen und die Babys verdreifachen ihr Körpergewicht. Es leuchtet daher ein, dass Babys im ersten Jahr die nächtlichen Mahlzeiten brauchen um optimal versorgt zu sein. Danach profitieren Säuglinge weiterhin von nächtlichem Stillen oder Prenahrung bis ins zweite Lebensjahr hinein und sogar darüber hinaus.



Suche nach Nähe und Sicherheit – Im ersten Lebensjahr entwickelt sich das so genannte Urvertrauen. Das Urvertrauen gibt dem Baby ein Gefühl der Sicherheit, dass es auf diesem Planeten sicher, willkommen und geborgen ist, dass es Menschen um sich hat, auf die es sich verlassen kann. Findet das Baby immer, wenn es nachts aufwacht eine vertraute Bezugsperson um sich, sättigt das sein Urvertrauen und führt später dazu, dass Kleinkinder besser durchschlafen können.



Motorische und psychologische Entwicklungsschritte – Je mehr Babys können und erleben, desto mehr haben sie geistig zu verarbeiten und das geschieht zum größten Teil nachts. Das führt dazu, dass Babys ab dem 4. Monat oft unruhiger schlafen, als in den ersten Monaten. Motorische Entwicklungsschritte wie etwa robben und krabbeln, „üben“ die Babys oft auch im Schlaf.



Zahnen, erste Infekte und andere Schmerzen – Etwa ab dem 5. Lebensmonat fängt bei den meisten Babys das Zahnen an. Außerdem treten nach dem ersten Lebenshalbjahr häufig die ersten Atemwegsinfekte auf. All das sind zusätzliche Aufwachreize die zu unruhigerem Schlaf führen.

FAZIT:

Entgegen den Erwartungen, die Eltern und deren Umfeld oft an das Schlafverhalten der Babys haben – nämlich, dass Babys nach den ersten Lebensmonaten besser schlafen – verhält es sich meist genau umgekehrt:

Nach 4 -6 Monaten wachen Babys oft häufiger nachts auf, als das zu Beginn der Fall war, da nun viel mehr Aufwachreize die nächtliche Ruhe stören.

GUT ZU WISSEN:

Ab wann Babys durchschlafen ist einerseits individuell unterschiedlich und hängt andererseits davon ab, was Sie darunter verstehen. In den meisten Fachbüchern wird vom „Durchschlafen“ gesprochen, wenn die Kinder 5-6 Stunden am Stück schlafen. Häufig schaffen das Kinder im Laufe des zweiten Lebensjahres.

„SCHLÄFT ES SCHON DURCH?“

Gesellschaftliche Erwartungen und Druck aus dem eigenen Umfeld

In vielen Teilen der Welt ist es völlig normal, dass Kleinkinder nachts gestillt werden und Kinder bis ins Schulalter bei den Eltern schlafen. Fragen nach dem Schlafverhalten und ob das Baby schon durchschläft, kommen dort praktisch nicht vor.

In unserer Gesellschaft hingegen, gibt es kaum eine Frage mit der junge Eltern häufiger konfrontiert sind. Lassen Sie sich davon nicht verunsichern und unter Druck setzen! Sie wissen nun, dass es völlig normal ist, wenn Babys nicht durchschlafen und wir hoffen, dass wir Ihnen mit dieser Broschüre genügend Informationen an die Hand geben können, damit Sie solchen Fragen von außen nun gelassener entgegensehen können.

TIPP:

Wenn Sie wollen, überlegen Sie sich ein oder zwei Sätze, die sie dann im Fall des Falles parat haben, wie etwa „Nein, dafür ist es noch viel zu jung“ oder „Ja, zwischendurch trinkt es ein paar Mal, aber ansonsten schläft es durch“.

ERHOLSAMER SCHLAF FÜR DIE GANZE FAMILIE?!

Die Tatsache, dass wir heute genau wissen, warum Babys schlafen wie sie schlafen, ändert nichts daran, dass die Nächte mit Babys und Kleinkinder eine besonders große Herausforderung für junge Familien sein können! Viele Eltern, besonders Mütter fühlen sich nach den ersten Wochen und Monaten mit einem bedürfnisstarken Säugling ausgelaugt und erschöpft und sehnen sich berechtigter Weise danach endlich wieder ungestört schlafen zu können.

Manchmal führt das dazu, dass verzweifelte und verunsicherte Eltern auf Schlafprogramme und -trainings zurückgreifen, bei denen das Baby schreien gelassen wird und die eine schnelle Besserung des Schlafverhaltens in Aussicht stellen.

Wir können Ihnen an dieser Stelle nur davon abraten. Denn solche Programme belasten die Bindung zwischen Eltern und Kind. Das Baby kann sich plötzlich nicht mehr darauf verlassen, dass Mama und Papa verlässlich für es da sind.

Möglicherweise haben diese Kinder später Schlafprobleme oder andere psychische Belastungen im Erwachsenenalter.

TIPP:

Väter können ihre Babys je nach Vorliebe beispielsweise am Arm oder in einer Tragehilfe in den Schlaf tragen, mit dem Kinderwagen spazieren fahren oder sich mit dem Baby ins Bett kuscheln, singen und es streicheln.

WICHTIG:

Damit Sie gar nicht in solch eine Situation kommen, ist es wichtig, dass Sie als Elternteam zusammenarbeiten, denn auch Väter können und sollen sich aktiv am Thema Babyschlaf beteiligen und somit eine wichtige Entlastungsfunktion für die Mutter einnehmen.

FINDEN SIE DEN RICHTIGEN WEG FÜR IHRE FAMILIE!

Damit Sie alle bei Kräften bleiben ist es wichtig Wege zu finden, wie alle Familienmitglieder zu ausreichend Schlaf und Erholung kommen.

Egal ob eigenes Gitterbett im Schlafzimmer der Eltern, Beistellbett, Familienbett oder ob ein Elternteil vorübergehend das Familienschlafzimmer verlässt um sich in einem eigenen Zimmer zu erholen:

*„Es gibt vielfältige Wege und
ein Patentrezept gibt es nicht.“*



HIER EINIGE PRAKTISCHE TIPPS FÜR DAS SCHLAFEN IM FAMILIENBETT:

Die Präventionsmaßnahmen gegen SIDS gelten auch für das Schlafen im Familienbett.
Zusätzlich gilt:



Wenn Babys mit im Familienbett schlafen, muss darauf geachtet werden, dass sich keine Pölster, Kuscheltiere und ähnliche Gegenstände in der Nähe des Babys befinden um eine Beeinträchtigung der Atmung zu verhindern.



Gestalten Sie den Schlafplatz sicher indem Sie darauf achten, dass es keine Ritzen gibt, in die das Baby hineinrollen kann und indem Sie das Bett mit einem Herausfallschutz ausstatten und den Boden mit Matten, Matratzen oder Pölstern auslegen.



Jedes Familienmitglied sollte ausreichend Platz zum Schlafen haben.



Ein älteres Geschwisterkind sollte nicht unmittelbar neben dem Baby schlafen.

WICHTIG:

Das Bett darf keinesfalls mit dem Baby oder Kind geteilt werden, wenn die Eltern rauchen, Alkohol getrunken oder Drogen und/oder Medikamente eingenommen haben!

SCHLAFUMGEBUNG PRAKTISCH UND BEQUEM GESTALTEN



Wird das Baby gestillt, ist es für viele Mütter am bequemsten im Liegen zu stillen. Wenn Sie Hilfe beim Erlernen dieser Stillposition benötigen kontaktieren Sie eine Stillberaterin, sie kann Ihnen praktische Tipps zur Umsetzung geben. Verschiedene Stillpositionen finden Sie auch in der Broschüre „Das 1x1 vom Stillen“.



Bekommt Ihr Baby ein Fläschchen, dann bereiten Sie sich die Zutaten und Utensilien nach Möglichkeit so vor, dass Sie das Zimmer nicht verlassen müssen. Teilen Sie sich als Eltern die Zubereitung der Fläschchen und das Füttern auf.



Muss das Baby in der Nacht gewickelt werden, oder wenn Sie ihr Baby nachts abhalten (Stichwort: Windelfrei), richten Sie sich einen Platz unmittelbar beim Bett ein, wo Sie alles Nötige parat haben. Volle Windeln und Töpfchen können Sie am nächsten Tag entsorgen, dazu müssen Sie nachts nicht aufstehen.



SCAN MICH



SIE SIND NICHT ALLEINE!

Wenn Sie die Nächte mit Ihrem Baby/Kleinkind als anstrengend und belastend empfinden, dann geht es Ihnen genau so, wie vielen anderen Familien auch! Suchen Sie also Kontakt zu anderen Familien etwa in bedürfnisorientierten Austauschgruppen für Eltern oder in Stillgruppen. Zögern Sie ebenfalls nicht Hilfe von außen in Anspruch zu nehmen und zwar im besten Fall bevor die Erschöpfung zu groß wird und Sie an ihre Grenzen stoßen.

GUT ZU WISSEN:

In einer bedürfnis- und bindungsorientierten Schlafberatung wird Ihre Familiensituation ganzheitlich betrachtet. Es werden keine strikten Ratschläge erteilt, sondern Informationen als Basis für Entscheidungen weitergegeben. Die Familie findet dann den für sich besten Weg.

Schlafberaterinnen
im Burgenland

SCAN MICH



LITERATURTIPPS:



„Schlaf gut, Baby!“ von
Dr.med Herbert Renz Polster,
Nora Imlau



„Ich will bei euch schlafen“
von Sibylle Lüpold



„Schlafen und Wachen“
von William Sears

Hinweis:

Sicherheitshinweise in dieser Broschüre wurden nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und erstellt, erheben jedoch keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit. Die Autorin übernimmt für etwaige Nachteile oder Schäden keine Haftung und Gewähr.



MAG. ANNA BOGNER-GOMBOTZ...

...ist von Grundberuf Elementar- und Sozialpädagogin.
Seit 2014 beschäftigt sie sich intensiv mit unterschiedlichen Themen rund um Baby, Kleinkind und Elternschaft.

Aus- und Fortbildungen:

- Zertifizierte Trageberaterin der Trageschule Wien
- Grundkurs Kinästhetik Infant Handling bei Liane Emmersberger
- Entwicklungs- und Lerntherapie nach PÄPKi®
- Baby- und Kinderschlafberaterin beim Verein für ganzheitlichen Kinderschlaf
- Stoffwindelberaterin und artgerecht Windelfreicoach für Babys und Kleinkinder
- Ehrenamtliche Stillberaterin ÖAFS
- Fachkraft für babyfreundliche Beikost mit und ohne Brei
- Zertifizierte Babymassagekursleiterin IAIM
- Fachkraft für babygeleitete Beikost (»breifrei«/ baby-led weaning)
- Fachkraft für wählerisches Essverhalten bei Kindern (»picky eating«)
- KursleiterIn für die Dunstan Babysprache

Diese Broschüre wurde
erstellt von:
Kleines Nest –
Beratungen rund um Baby
Mag. Anna Bogner-Gombotz
www.kleinesnest.at

Baby- und Kinderschlafberatung nach dem Konzept des Vereins für ganzheitlichen Kinderschlaf, Trageberatung, Stillberatung (ÖAFS), artgerecht-Windelfrei, Babymassagekurse und Spielgruppen

In Kooperation mit: Familienreferat Burgenland
2. Auflage Mai 2023

Vorträge, Workshops, Gruppenkurse und Einzelberatungen sowohl persönlich als auch online. Außerdem leitet sie bedürfnis- und bindungsorientiert Spielgruppenkurse im Bezirk Mattersburg.

Nähere Infos und Terminvereinbarungen unter:

www.kleinesnest.at
info@kleinesnest.at
0650/4662689