



## Wichtige Informationen und Tipps für einen guten Schlaf

### Wie viel Schlaf braucht mein Kind?



Individuell ist das sehr unterschiedlich, da es im Wesentlichen durch die Gene festgelegt ist.

Um das Schlafbedürfnis ihres Kindes festzustellen, können sie ein **2-wöchiges Schlafprotokoll** führen. Der Mittelwert der Tag- und Nachtschlafstunden gibt den Schlafbedarf ihres Kindes relativ genau wieder.

**Entscheidend ist, ob ihr Kind in den Wachphasen ausgeruht und gut gelaunt ist!**

#### Richtwerte sind:

**Neugeborene bis ca. 3. Lebensmonat** schlafen ca. 14-18 Stunden pro Tag mit Unterbrechung alle 2-4 Stunden zum Trinken und noch kurzen Wachphasen. Es gibt meist noch keinen sicheren Tag- Nachtrhythmus!

**Säuglinge vom 4. bis ca. 12. Lebensmonat** schlafen ca. 10-14 Stunden pro Tag mit zunehmendem Tag- Nachtrhythmus. Nachtschlaf ca. 10-11 Stunden, Vormittags, Mittags- und Nachmittagsschlaf, später nur noch 2x täglich Tagschlaf.

**Kleinkinder bis ca. 4 Jahre** schlafen ca. 10-14 Stunden pro Tag, davon der überwiegende Teil nachts, ein Mittagsschlaf 1-2 Stunden, solange nötig.

**Vorschulkinder und junge Grundschulkinder** benötigen ca. 10-12 Stunden Nachtschlaf.

**Schulkinder ab ca. 9 Jahre** brauchen ca. 8-10 Stunden Nachtschlaf.

**Jugendliche** brauchen ca. 8 Stunden Nachtschlaf.

### Wofür brauchen wir ausreichenden erholsamen Schlaf?

Wachstumsprozesse und die Entwicklung des Gehirns finden vor allem im Schlaf statt! Erlebtes wird verarbeitet, Organe und Körperfunktionen erholen sich. Das Immunsystem wird positiv beeinflusst.

### Welche Schlafumgebung ist für mein Kind gut?

Im Rahmen der plötzliche Säuglingstodprophylaxe empfiehlt es sich das junge Baby im **eigenen Bettchen, aber im selben Zimmer der Eltern, vorzugsweise neben der stillenden Mutter**, schlafen zu lassen (z.B. im Beistellbettchen). Eine **rauchfreie Umgebung** sollte selbstverständlich sein! Das Baby sollte in **Rückenlage in einem Schlafsäckchen** liegen und im Bett des Säuglings sollten **keine Kissen oder Decken, sowie keine Kuschtiere** liegen. Das Schlafzimmer bitte **nicht über 19°C** heizen.

Auch andere Gesichtspunkte sprechen für ein **gemeinsames Schlafen**:

- Atemrhythmus, Herzschlag und Wärmeregulation stabilisieren sich beim Schlaf sehr nah bei den Eltern, v.a. für Neugeborene und Frühgeborene ist das sehr wichtig.

- Erleichterung des Stillens/Fütterns. Gestillte Säuglinge nahe der Mutter trinken nachts auch regelmässig und nehmen wichtige Kalorien zum Wachsen zu sich, v.a. für Kinder mit Gedeihstörung ist das wichtig.

Ob die Schlafqualität mit oder ohne gemeinsames Schlafzimmer besser ist, muss individuell entschieden werden. Wenn das Baby durch seine vielen kleinen Halbwachphasen die Eltern im Schlaf erheblich stört, kann eine räumliche Trennung nach den ersten Monaten helfen.

**Ältere Kinder ab ca. 1-2 Jahren sind oft sehr stolz auf ihr eigenes Bett und können gut im eigenen Zimmer schlafen. Ein Kuscheltier und ein Nachtlicht gibt Sicherheit. Aber 40% aller Kinder bis 3 Jahre wachen mindestens 1 mal nachts auf und brauchen kurz ihre Eltern!**

Das Bett sollte in jedem Alter ein **Wohlfühlort** sein und auch so gestaltet werden. Mit zunehmendem Alter vom Kind auch selber. Dazu gehören evtl. Kuscheltiere, kindgerechter Bettbezug, Nachtlicht, Sternenhimmel, Wecker mit Nachtdaueranzeige und mehr.

### Was kann ich bei Ein- und Durchschlafproblemen machen?

**Einschlafen ist für viele Menschen, nicht nur für Kinder schwierig!** Erwachsene suchen sich Hilfsmittel wie Musik, Fernseher, Lesen, Meditation um zu entspannen und die Erlebnisse des Tages loszulassen.

- Wichtigste Voraussetzung ist, dass das Kind auch **wirklich müde ist!** Also auf Zeichen wie z.B. Augen reiben oder gähnen achten. Kann das Kind nach ca. 20 min nicht einschlafen, ist es wahrscheinlich nicht müde genug. Dies liegt oft an der Länge des Tagschlafs! Achten sie darauf, dass der Mittagsschlaf nur so lange ist, dass das Kind zwar ausgeruht ist, aber abends zur gewünschten Bettzeit auch müde sein kann.
- Kinder brauchen oft gewohnte **Abendrituale** um zur Ruhe zu kommen. Ähnliche Abläufe bestehend aus gemeinsamen Abendessen, Waschen, Kuschneln, Singen oder ein Buch lesen bei gedämpftem Licht sind wichtige Vorbereitungen, die dem Kind helfen sich auf das Einschlafen einzustimmen.
- Ob das Kind alleine einschläft oder mit einem Elternteil ist oft nicht so entscheidend. Babys dürfen beim Stillen einschlafen! Dies ist die natürlichste Art und Weise und hat den Vorteil, dass es satt ist und damit hoffentlich lange schläft. Allerdings kann als **Einschlafhilfe** idealerweise noch etwas anderes als die Brust oder die Eltern alleine dienen. Das kann z.B. der Schnuller oder ein Kuscheltuch sein. Nächtliches Stillen ist meist nur bis zum 9.-12. Lebensmonat wirklich nötig. Zur Beruhigung nachts kann ein Schnuller anstatt der Brust benutzt werden.
- Kinder haben mehrmals pro Nacht kurze unbewusste Wachphasen! Oft kann sich ein Säugling nach kurzer Zeit **selbst beruhigen** und es ist nicht sinnvoll bei kleinsten Unmutsbekundungen zu reagieren, da man das Kind erst recht wach machen würde. Wenn das Kind allerdings schreit, darf es v.a. im ersten Lebensjahr nicht alleine gelassen werden! Das würde die Entwicklung des Urvertrauens negativ beeinflussen. Kinder haben ein **natürliches Bedürfnis nach körperlicher Nähe** (Schutz, Nahrung, Geborgenheit), das häufig im Widerspruch zu den gesellschaftlichen und kulturellen Vorstellungen und Erwartungen unserer Zeit steht.
- **Kein nächtliches Wickeln.** Außer das Kind hat akute Hautprobleme. Kind und Eltern sind sonst erst richtig wach und es dauert länger wieder in den Schlaf zu finden.

- Bei Kindern ab dem 2. Lebensjahr kann **schrittweise eine Gewöhnung zum selbstständigen (Wieder-)Einschlafen** stattfinden. Anstatt intensiven Körperkontakt benutzen sie dafür z.B. nur streicheln, beruhigende Worte, sowie die Einschlafhilfe (Schnuller, Kuscheltier) und verlassen immer früher das Kinderzimmer. Die Tür sollte dabei offen bleiben und die Stimmen der Eltern hörbar. Protest ist hierbei normal und muss für ein paar Minuten ausgehalten werden. Niemals sollte das Kind aber längere Zeit schreiend alleine gelassen werden.
- Wenn das Kind nachts länger wach ist und schwer wieder einschlafen kann, sollte man ihm **keine besondere Aufmerksamkeit** schenken. Vor allem keine Unterhaltungen, kein Spielen, kein Licht anmachen. Liebevolleres kurzes Beruhigen ist selbstverständlich. Viele Kleinkinder schlafen noch lange die zweite Nachthälfte im Elternbett.

—> **Änderungen brauchen Zeit und Durchhaltekraft.** Meist dauert es ca. 7-14 Tage bis Erfolge bemerkt werden.

Die **richtige Erwartungshaltung** trägt viel zur Zufriedenheit der Eltern mit der Schlafsituation bei! Hierzu muss man wissen, dass es aus evolutionsbiologischer Sicht absolut sinnvoll ist nahe am Körper der Mutter zu schlafen. Das ist der sicherste Ort, Wärme und Nahrung sind ausreichend vorhanden. Das Baby wird sich also nicht einfach zum Allein- und 12 Stunden Durchschläfer entwickeln. In den meisten Kulturen ist dies auch nicht nötig oder gewünscht. Die Kinder werden dort den ganzen Tag am Körper getragen und die ganze Familie schläft in einem Raum. Unsere heutige westliche Lebensart verlangt oft eine Änderung. Das ist völlig in Ordnung, solange man keine Wunder erwartet!

**Wir wünschen allen Eltern und Kindern einen guten, erholsamen und friedlichen Schlaf!**

