



- Auch leise Musik oder weißes Rauschen im Hintergrund kann dem Baby anfangs helfen.
- Gehen mehrere Kinder gleichzeitig schlafen, fällt es einigen Kindern leichter in den Schlaf zu finden, weil sie sich dann nicht alleine fühlen.
- Alle Einschlafhilfen werden im Laufe der Zeit reduziert, so dass jedes Kind irgendwann die Selbstregulation erreicht hat – dann ist die Schlafkompetenz entwickelt worden.

Der erholsame Schlaf kommt zuverlässig, wenn die Bedingungen günstig sind. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen Geduld mit den Kindern und mit sich selbst.

Schlafen auch Sie gut 😊

Hier finden Sie weiterführende Informationen:

Für Eltern:

Dotzauer, Dr. med. Daniela; *Babyschlaf*, Mabuse-Verlag, 2021

Renz-Poster, Dr. med. Herbert; Imlau, Nora; *Schlaf gut, Baby*, Verlag Gräf und Unzer, 2022

Für Kita-Kinder:

Gerke, Majka; Wagner, Wiltrud; *Einschlafen ein Kinderspiel*, Mabuse-Verlag 2022

Für Grundschul Kinder:

Freudiger, Anna; *Ich wär' so gern auch abends groß*, Verlag Kids in Balance, 2011

HANDOUT FÜR ELTERN ZUM THEMA KINDLICHER SCHLAF



Schlaf Kindchen, schlaf?

Liebe Eltern, Fachkräfte und Kinderbegleiter:innen,

Kennen Sie das auch? Ihr Baby oder Kleinkind schläft zu Hause oder in der Betreuung schwer ein, es wacht mehrmals in der Nacht auf und die Nerven der Erwachsenen liegen blank. Ein relativ gewohnter Zustand? Ist das in Ordnung so? Nur eine Phase? Wie lange reicht die Kraft dafür?

Schlafforscher:innen und Elternberater:innen bemühen sich seit Jahrzehnten um Erklärungsmodelle und hilfreiche Ideen für geplagte und verzweifelte Eltern, sowie für erschöpfte und schlafbedürftige Kinder. Sie erforschen den kindlichen Schlaf und entwickeln Konzepte für günstige Schlafbedingungen.

Hier sind einige dieser Ideen vorgestellt, um Ihnen einen Einblick in die neuesten Forschungsergebnisse und auch praktische Hilfen an die Hand zu geben. Vielleicht mögen Sie selbst nachlesen, was die Forschung zum Thema schreibt. In der vorgestellten Literatur geht es nicht um Schlafprogramme (!), sondern um ein Mehr an Verständnis für's Kind und eine sensible Herangehensweise.





Schon auf den ersten Blick in die Literatur lässt sich feststellen, dass der regelmäßige kindliche Schlaf erlernt wird. Es handelt sich um eine Kompetenz, die das Baby entwickelt und nicht um eine Selbstverständlichkeit. Jedes Kind versucht zur Ruhe zu kommen, es ist müde und will schlafen. Das kann am besten gelingen, wenn die Schlafbedingungen vom Kind nicht als beängstigend oder störend wahrgenommen werden.

Was konkret und individuell für ein Kind schlafgünstig ist, hängt von mehreren Faktoren ab. Es ist wichtig, dass ein Kind wirklich müde ist. Hat es über Tag ausreichend Bewegung und frische Luft gehabt? Hat es gespielt, gelacht und kreativ seinen Tag mitgestaltet. Oder war es unterfordert, hat viel still dagesessen, ferngesehen, wurde „bespielt“, anstatt selbst die Welt zu entdecken?

Die zweite Frage ist, wo schläft das Kind? Soll es lernen in seinem Kinderzimmer alleine zu bleiben oder darf es noch im elterlichen Zimmer oder mit einem Geschwister zusammen im Zimmer schlafen? Alle Kinder auf der Welt brauchen die Nähe zu anderen. Der Mensch ist nun mal ein soziales Wesen und liebt die Gemeinsamkeit. Soll das Kind im Kinder-

*Schon wenn es einige Monate alt ist,
kann es lernen, noch wach ins Bett abgelegt
zu werden und alleine einzuschlafen*

zimmer alleine bleiben, so kann aber auch das gelernt werden. Denn alleine sein heißt nicht, einsam zu sein. Wir können dem Kind also zeigen, dass es auch allei-

ne im Zimmer die Nähe der Eltern spüren kann. Dazu können wir dem Kind verschiedene Dinge ins Bett mitgeben, wie ein Kuscheltier oder auch einen Schnuller. Diese Hilfsobjekte repräsentieren die Nähe der Eltern und wirken beruhigend.

Der dritte entscheidende Faktor ist, ob das Kind selbstständig einschlafen darf. Schon wenn es einige Monate alt ist, kann es lernen, noch wach ins Bett abgelegt zu werden und alleine einzuschlafen. So wie jeder Mensch nachts für einen kurzen Moment wach wird, um dann gleich wieder einzuschlafen, so ist es auch bei den Babys und Kleinkindern. Das hängt mit dem Wechsel von einer Schlafphase in die nächste zusammen. Als Erwachsene haben wir uns daran gewöhnt und wachen nicht wirklich auf. Es handelt sich um eine Art Dämmermoment, der ganz natürlich ist.

In diesem Moment nehmen das Baby und das Kleinkind die Umgebung wahr. Ist sie die gleiche, wie beim Einschlafen, so sind sie beruhigt und schlafen gleich wieder ein. Ist die Umgebung verändert, können sie irritiert und verunsichert sein und schreien. Darum soll das Baby nicht beim Stillen oder auf dem Arm einschlafen und dann einfach abgelegt werden. Es ist wichtig, das kleine Kind noch halb wach ins Bett abzulegen und dann den Raum zu verlassen. Schreit das Kind, geht man wieder hinein und fängt mit dem Schlafritual von neuem an.



Man lässt das Kind nicht schreien. Denn dann steigert sich sein Unwohlsein und auch sein Misstrauen. Dieses Misstrauen ist schädlich für die Entwicklung eines gesunden Selbstbewusstseins und auch für die Beziehung zueinander.

Wichtig: Ist das Baby / Kleinkind müde, darf es schlafen – zu Hause und in der Betreuung. Nur so kann sich ein gesunder Schlaf-Wach-Rhythmus entwickeln. Darin sind sich die genannten Forscher einig. Eine Übermüdung aufgrund eines längeren Aufschubs, führt zu einer gestörten Selbstregulation, die sich negativ auf alle Entwicklungsbereiche des Kindes auswirkt.

Dennoch kann der Schlafrhythmus des Kindes aktiv beeinflusst werden. Dies muss kleinschrittig, behutsam und in Absprache mit der Betreuungseinrichtung geschehen. Bestenfalls wird das Einschlafen um z.B. 30 bis 60 min (nicht mehrere Stunden) verschoben, damit der Ablauf für alle Kinder – z.B. in der Kindertagesbetreuung – angepasst werden kann. Um die physische und psychische Erholung im Schlaf nicht zu stören, werden Kinder nicht aus dem Tiefschlaf geholt. Das versteht sich von selbst.

Das folgende Schlafritual kann den Erwachsenen und den Kindern helfen:

- Vor dem Schlafen hat das Baby etwas gegessen und ist nun satt.
- Das Baby wird gewickelt, bei abgedunkeltem Licht und ruhiger Stimme.
- Der Schlafraum wird abgedunkelt, was die Produktion vom „Schlafhormon“ Melatonin fördert.
- Das Baby wird eine Weile im Schlafraum auf dem Arm getragen.
- Man spricht beruhigend / langweilig – vielleicht nur mit „Schsch“-Lauten.
- Ein vertrautes Lied könnte gesungen oder gesummt werden.
- Nun wird der Blickkontakt vermieden. Man bereitet den Abschied vor.
- Das Baby wird halb wach hingelegt.
- Es bekommt seine Schlafutensilien – wie Schnuller, Kuscheltier o.ä.
- Man bleibt einen Moment neben dem Bett, den Blick abgewandt.
- Man flüstert, dass man im Nebenraum ist und nachher wieder kommt.
- Der Schlafraum wird verlassen, wenn das Baby noch wach ist und nicht schreit.
- Schreit das Baby nach Verlassen des Raumes, geht man wieder hinein. Hockt sich neben das Bett und streichelt es sanft.
- Schreit das Baby weiter, nimmt man es nochmal auf den Arm und beginnt erneut mit dem Ritual.
- Kann das Baby nicht im Wachzustand alleine im Zimmer bleiben, kann man in den ersten Tagen des neuen Rituals im Raum bleiben, entfernt sich wenn möglich ein Stück vom Bett.