

Sweet Dreams





ARNA SKULA

Sweet Dreams



So findet Ihr Baby den
besten Schlafrhythmus

Aus dem Englischen von Karin Petersen, Berlin

KÖSEL

Hinweis

Alle Hinweise, Empfehlungen und Anleitungen in diesem Buch sind von der Autorin sorgfältig geprüft worden, beruhen auf langjährige Erfahrung und haben sich in ihrer Praxis bewährt. Sie ersetzen jedoch keine ärztliche Abklärung. Im Zweifelsfall, bei akuten Schmerzen, Vorerkrankungen oder bestehender Erkrankung muss für eine konkrete Diagnose und entsprechende Behandlung stets ein Arzt aufgesucht werden. Die Umsetzung der Empfehlungen geschieht in eigener Verantwortung der Leser. Eine Haftung vonseiten der Autorin oder des Verlags wird hiermit ausdrücklich ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC®No01967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Primaset* liefert Arctic Paper Grychsbo AB, Schweden.

Text copyright © Arna Skuladottir 2006
Illustration and compilation copyright © Carroll & Brown Limited 2012
Übersetzung des Originaltitels von Carroll & Brown Limited, 20 Lonsdale Road, Queen's Park, London NW6 6RD
Copyright © der deutschen Ausgabe 2013 Kösel-Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: Fuchs Design, München
Umschlagmotiv: © Marina Raith / mauritius images
Redaktion: Silke Uhlemann, München
Druck und Bindung: Mohn Media, Gütersloh
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-34584-7

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem gesamten lieferbaren Programm finden Sie unter www.koesel.de

Inhalt

Einleitung	6
Was Eltern wissen sollten	8
Was Babys brauchen	10
Ein Kind großzuziehen ist Teamarbeit	15
Alleinerziehende Eltern	23
Mit einem Baby kommunizieren	26
Wie Babys schlafen	28
Die verschiedenen Schlafphasen	30
Entwicklung und Schlaf	35
Wie sich das Füttern auf den Schlaf auswirkt	41
Realistische Erwartungen	46
Schlafprobleme	56
Warum Babys nicht schlafen können	58
Schlafprobleme lösen	61



Der Schlaf Ihres Babys:
Von der Geburt bis zum Alter
von 24 Monaten 78

Neugeborene 80

Zwei bis vier Monate 92

Fünf bis acht Monate 110

Neun bis 14 Monate 126

15 bis 24 Monate 137

Besondere Umstände 144

Frühgeborene 146

Zwillinge und enge Geschwisterfolge 148

Krankheit und Schlaf 150

Register 154

Kopiervorlage 157



Einleitung



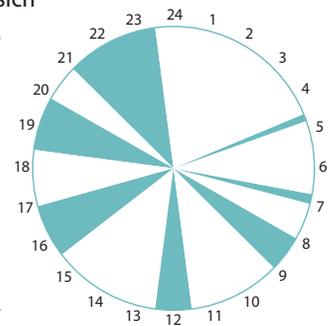
In diesem Buch wird es darum gehen, was Sie von Ihrem Baby realistisch erwarten und welche der hier vorgestellten verschiedenen Methoden ihm zu einem guten Schlaf und einem glücklichen Leben verhelfen können. Schlaf ist kein isoliertes Phänomen, sondern hängt mit vielen anderen Aspekten im Leben eines Babys zusammen, und aus diesem Grund streife ich auch Themen wie Entwicklung, Füttern, Persönlichkeit, individuelle Rhythmen, Familienleben, äußere Umstände und generelles Wohlbefinden. Kurz nachdem es beispielsweise stehen gelernt hat, kann ein Baby, das bislang immer gut geschlafen hat, auf einmal nachts häufiger aufwachen

Diagramme von Schlaf- und Wachzyklen

Eine Besonderheit in diesem Buch sind die speziell entworfenen Diagramme im vierten Kapitel, die die unterschiedlichen Schlaf- und Wachzeiten in verschiedenen Lebensaltern zeigen. In diesen Diagrammen sind die Schlafzeiten weiß und die Wachzeiten grün markiert. Die Stundenzahlen im äußeren Kreis dienen lediglich der Illustration; sie sind nicht maßgeblich dafür, wie Ihr Baby sich verhalten sollte. Vielmehr kommt es auf die Zeitangaben im Kreis an, welche die Länge der einzelnen Schlaf- und Wachperioden in Stunden und Minuten anzeigen (1:30 oder eine Stunde, 30 Minuten).



Wenn Sie selbst solche Diagramme anfertigen möchten, um zu sehen, wie und wann Ihr Baby schläft und ob es genügend Schlaf bekommt, sollten Sie darauf achten, dass die Schlaf- und Wachzeiten mit den Tages- und Nachtzeiten Ihrer Familie übereinstimmen. Diagramm-Vorlagen zum Kopieren und Ausfüllen finden Sie auf S. 157.



und Einschlafschwierigkeiten haben. Oder ein Baby, das gerade eine Erkältung oder eine Grippe durchgestanden hat, wacht weiterhin nachts häufig auf, obwohl es ihm wieder besser geht. Viele Babys werden auch dann auf einmal nachts häufiger wach, wenn sie mit ihrer Familie umgezogen sind oder ein neues Geschwister bekommen haben. Das sind nur einige Beispiele dafür, wie das Thema Schlaf mit dem übrigen Leben Ihres Babys zusammenhängen kann. Andere wichtige Faktoren werde ich beleuchten, wenn sie im Laufe dieses Buches auftauchen.





Was Eltern wissen sollten

Das Wichtigste, was Sie im Hinterkopf behalten müssen, wenn Sie ein Baby betreuen, ist, dass jedes Kind mit einer einzigartigen Persönlichkeit und einem individuellen Temperament geboren wird. Es gibt also nicht den **einen** Weg, Babys großzuziehen, und das gilt auch, wenn wir Babys helfen wollen, gut zu schlafen. So kann das eine Baby Hilfe dabei brauchen, sich an feste Abläufe zu gewöhnen, während das andere Unterstützung braucht, genau diese Abläufe zu verändern. Außerdem haben Eltern unterschiedliche Vorstellungen davon, wie sie ihr Baby großziehen wollen, und auch die Gesellschaft nimmt Einfluss auf die Babybetreuung. Ob ein Baby im Bett seiner Eltern schlafen darf oder wie strikt die Regeln für sein Schlafengehen sein sollten, sind lediglich zwei Beispiele für viele weitere strittige Themen. Auch wenn Sie zu bestimmten Fragen eine definitive Meinung haben (und sich zum Beispiel nicht vorstellen können, Ihrem Baby das Schlafen in Ihrem Bett zu »verweigern«), müssen Sie flexibel sein, wenn Sie tun möchten, was für Ihr Baby möglicherweise am besten ist.





Was Babys brauchen

Auch wenn Ihr Baby nach der Geburt offensichtlich hilflos ist, kommt es bereits als Individuum zur Welt, und Sie brauchen Zeit, um es kennenzulernen. Und auch Ihr Baby braucht Zeit, um zu erfahren, was für ein Mensch Sie sind. Wir können mit Sicherheit sagen, dass nicht alle Eltern gleich sind. Vielleicht haben Sie sehr lange auf ein Baby gewartet oder hätten lieber noch mehr Zeit ohne Kind gehabt. Vielleicht gehen Sie die Versorgung Ihres Babys mit ruhiger Zuversicht an oder Sie sind ängstlich angesichts der enormen Verantwortung, die mit der Ankunft eines Babys verbunden ist. Möglicherweise übernehmen Sie noch gar nicht lange Verantwortung für Ihr eigenes Leben und sollen sich auf einmal um das Leben eines anderen Menschen kümmern. Vielleicht stammen Sie aus einer großen Familie und haben bereits Erfahrung damit, auf kleinere Kinder aufzupassen, oder Sie sind Einzelkind und kennen sich mit der Versorgung von Babys überhaupt nicht aus. Wir alle möchten gute Eltern sein, sind uns aber nicht immer sicher, was das eigentlich heißt.

Die beiden wichtigsten Dinge, wenn wir ein Kind großziehen, sind, ihm Liebe und Sicherheit zu vermitteln, und beides sollte immer Hand in Hand gehen. Wenn Sie Ihrem Kind Sicherheit ohne Liebe vermitteln, entwickelt es sich vielleicht zu einem ruhigen, aber unglücklichen Menschen, und wenn Sie ihm Liebe schenken, ohne für seine Sicherheit zu



sorgen, ist Ihr Kind vielleicht fröhlich, aber unbändig, und sich seiner eigenen Identität ungewiss.

Und wie bei vielen anderen Aspekten des Aufwachsens gilt auch hier, dass Kinder Liebe und Sicherheit in unterschiedlichem Maße brauchen. Manche Kinder benötigen sehr viel von dem, was ich Kommunikationssicherheit nenne, das heißt, kontinuierliche Zuwendung von denselben Personen, tolerieren aber ein Weniger an Umgebungssicherheit, womit das Gefühl von Sicherheit in ihrer physischen Umgebung gemeint ist. Andere Kinder brauchen vor allem Liebe, und Unsicherheit in Bezug auf ihre physische Umgebung macht ihnen nichts aus (sie können zum Beispiel innerhalb kurzer Zeit zehnmal umziehen, ohne dass das weitere Folgen für sie hat).

In jedem Fall ist es immer gut, Liebe und Sicherheit miteinander zu verbinden, zum Beispiel, wenn wir einem Kind bestimmte Grenzen (oder Regeln) setzen, weil wir es lieb haben. Es ist gut, Liebe und Sicherheit gleichzeitig zu vermitteln, indem wir ein Kind berühren und freundlich, aber entschieden sagen: »Nein, das darfst du nicht.« Einem Baby gute Schlafgewohnheiten beizubringen heißt oft, ihm Grenzen zu setzen.

LIEBE

Liebe heißt unter anderem, am Leben eines anderen Menschen teilzuhaben. Es reicht nicht, wenn Sie Ihr Baby einfach nur lieb haben; Sie müssen es ihm sagen und es Ihre Liebe spüren lassen. Es muss wissen, dass es zu einer Familie gehört, die aus ihm und Ihnen (und vielleicht noch anderen) besteht. Sie müssen echtes Interesse zeigen an seinen Aktivitäten, an seinem Leben und dem, womit es sich beschäftigt – selbst wenn das einfach nur heißt, dass Sie mit ihm zusammen zuschauen, wie Regentropfen an der Fensterscheibe herunterlaufen, oder Sie nebeneinander auf dem Fußboden sitzen und mit Bauklötzen spielen. Das heißt, wichtig ist auch, dass Sie mit Ihrem Interesse das Baby nicht stören; nehmen Sie ihm kein Spielzeug oder andere Dinge, mit denen es gerade spielt, aus der Hand. Sie müssen Zuschauer und Bewunderer bleiben.

Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie es lieb haben

Sie können Ihre Liebe mit Blicken, Berührungen und Worten zum Ausdruck bringen.

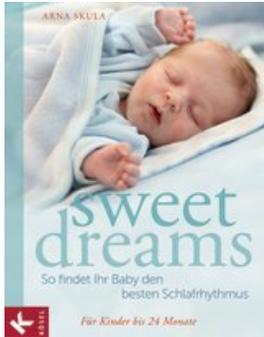


Sie können Ihrem Kind zeigen, dass Sie es lieb haben, indem Sie sich dafür interessieren, was es tut, es gut beobachten und bewundern.



Sie können Ihrem Kind Ihre Liebe vermitteln, indem Sie mit ihm zusammen stille Momente genießen.

»In jedem Fall ist es immer gut, Liebe und Sicherheit miteinander zu verbinden, wie zum Beispiel, wenn wir einem Kind bestimmte Grenzen (oder Regeln) setzen, weil wir es lieb haben.«



Arna Skula

Sweet Dreams - So findet Ihr Baby den besten Schlafrhythmus

Für Kinder bis 24 Monate

Paperback, Broschur, 160 Seiten, 18,7 x 24,4 cm

ISBN: 978-3-466-34584-7

Kösel

Erscheinungstermin: Mai 2013

Schlafen: leidiges Dauerthema und Belastungsprobe in vielen Familien. Ob es ums Einschlafen, Durchschlafen oder unregelmäßiges Schlafen geht: Die erfahrene isländische Schlafexpertin zeigt, wie es auf jeden Fall klappt. Eine Einheitsmethode für alle? Unsinn! Vielmehr stellt Arna Skula verschiedene Wege vor, die exakt auf das Alter und die kleine Persönlichkeit abgestimmt sind. Denn jedes Kind schläft anders!