

DR. MED. HERBERT RENZ-POLSTER | NORA IMLAU

Für
Kinder von
0-6 Jahren

SCHLAF GUT, Baby!

G|U

*Der sanfte Weg
zu ruhigen Nächten*



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir bieten Ihnen alle wichtigen Informationen sowie praktischen Rat – damit können Sie dafür sorgen, dass Ihre Kinder glücklich und gesund aufwachsen. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen mehrfach in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

PF

Inhalt

Ein Wort zuvor 7

Von wegen Murmeltiere

**WARUM KINDER
ANDERS SCHLAFEN** 11

Schlaf aus Sicht der Evolution 12

Das unsichtbare Band 13

Planmäßige Esspausen 17

Wie lange trinken Babys
nachts Milch? 19

Schlafen wir heute anders? 20

Ein Blick hinter die Augenlider 22

Das erste Rüstzeug:
der leichte Schlaf 23

Das zweite Rüstzeug:
zusammen schlafen 28

Das dritte Rüstzeug:
die Salamtaktik 29

Das vierte Rüstzeug:
der Biorhythmus 34

Das fünfte Rüstzeug:
die Persönlichkeit 38

Entwicklung braucht Zeit 40

Der Kinderschlaf

**EINE BEGEGNUNG MIT
ÄNGSTEN, MYTHEN –
UND UNS SELBST** 43

Schlaf mit geheimem Lehrplan? 44

Wie Elefanten entstehen 46

Die Angst vor dem Verwöhnen	47
Unterschiedliche Beziehungssprachen	52
Wer hat recht?	55

Wilde Nächte

WAS UNS MUT MACHEN KANN	57
--------------------------------	----

Welche Methode ist die richtige?	58
---	----

Der einzig richtige Weg?	59
Den gibt es nicht!	59

Gemeinsam Schlafstress reduzieren	62
--	----

Acht Wahrheiten über den Kinderschlaf	65
---------------------------------------	----

Langsam in den Nachtmodus schalten	72
---	----

Zutat eins: Nachtgeduld	72
-------------------------	----

Zutat zwei: Schlaf Heimat	76
---------------------------	----

Zutat drei: echt sein	78
-----------------------	----



Alles andere als harmlos

WARUM WIR GEGEN SCHLAFTRAININGS SIND	81
---	----

Welche Methode steckt dahinter?	82
--	----

Die theoretische Grundlage	83
----------------------------	----

Was lernen die Kinder wirklich?	85
---------------------------------	----

Schlafen geht anders	86
----------------------	----

Die Theorie passt nicht zum Kind!	88
-----------------------------------	----

Was wird aus unseren Beziehungen?	92
--	----

Vorsicht, Kampfbeziehung!	93
---------------------------	----

Die letzte Frage: Wirkt das Programm?	96
--	----

Das sagt die Wissenschaft	97
---------------------------	----

Wie kommen wir weiter?	98
------------------------	----





Endlich besser schlafen

ALLES, WAS WICHTIG IST 103

**Bedürfnisse in Balance:
der größere Rahmen** 104

Warum liebevolle Lösungen? 105

**Das Geheimnis günstiger
Schlafbedingungen** 108

Wann es Zeit zum Schlafen ist 109

Der Trick: Schlafenster ausnutzen 111

Wie viel Schlaf braucht
unser Kind? 113

Gut betreut geborgen schlafen 114

Woanders ist es anders 115

Aufs Schlafen in der
Kita vorbereiten? 118

Wie die Betreuung den Schlaf
verändert 119

Einfach einschlafen

**SO KLAPPT DIE REISE
IN DEN SCHLAF** 121

Der Weg ins Traumland 122

Erste Station: die Zelle 123

Zweite Station: das Zwischenhirn 123

Dritte Station:
der suprachiasmische Kern 124

Vierte Station: die Hormone 124

Fünfte Station: der Vagusnerv 125

Sechste Station:
Muskeln und Organe 126

**Was Kindern beim Einschlafen
hilft** 128

Das Grundbedürfnis nach Nähe 129

Das Nähebedürfnis wandelt sich 134

**Kleine Kinder in den
Schlaf begleiten** 136

Einschlafhilfen für das
erste Halbjahr 137

Einschlafhilfen für das
zweite Halbjahr 139

Einschlafbegleitung im
zweiten Lebensjahr 141

Einschlafhilfen für
Zwei- bis Dreijährige 143

Kindergartenkinder
in den Schlaf begleiten 145

Geschwister in den Schlaf begleiten 147

Geht es auch mit weniger Nähe? 149

Einfach durchschlafen

SO KLAPPT DIE REISE DURCH DIE NACHT 153

Für ganz Müde: der Notfall-Schlaf-Plan 154

Erste Hilfe für erschöpfte Eltern 154
Wenn Schlafmangel wütend macht 156

Am Tag für gute Nächte sorgen 158

Täglich raus ins Freie! 159
Achtung, aufregendes Essen 159
Fernseher, Smartphone, Tablet & Co. 160
Gemeinsame Zeit 161

Liebevoll zum Ziel: Gewohnheiten verändern 162

Gute Assoziation,
schlechte Assoziation? 163
Einschlafassoziationen verändern 165

Aushalten, trösten und begleiten 170

Wissen, was sich ändern soll 171
Realistische Ziele formulieren 172
Abstillen, damit die Nächte
besser werden? 174
Die Alternative:
eine Trinkpause einlegen 176

Ein Ort zum Wohlfühlen

VON FAMILIEN- UND ANDEREN BETTEN 181

Wo Kinder gerne schlafen 182

Sicher und gemütlich:
das Familienbett 183

Nähe macht das Leben leichter 185

Sicher schlafen im Familienbett:
So geht's 186

Auszug aus dem Familienbett 192

Neues zum plötzlichen Kindstod 194

Wie hoch ist das Risiko wirklich? 196

Die Eltern müssen selbst
entscheiden 200

Ein Wort zum Schluss 202

Service

Buchempfehlungen, Quellen-
angaben, Literaturhinweise 204

Register 206

Impressum 208





Was zählt, ist, wie wir miteinander umgehen

Bei aller Liebe: Es wäre allmählich doch an der Zeit, dass wir den Kindern ein neues Betriebssystem aufspielen. Eines, das besser zu unserer modernen Welt passt. Also, worauf warten wir? Den Reset-Knopf drücken, ein paar Sekunden warten, und schon gibt es keine Zornanfälle mehr, keinen Protest gegen gesunden Brokkoli und gerne auch keine Pubertät! Vor allem aber nicht dieses Theater, wenn es ans Schlafen geht. Klick und weg damit! Stattdessen eine solide, moderne Schlaf-App: Einschlafen ohne Stress. Mit einstellbarer Einschlafzeit. Zehn Minuten vor dem »Tatort« zum Beispiel. Natürlich alleine, ohne Weinen und Betteln.

Nun ist das Leben bekanntlich kein Wunschkonzert. Und das mit der Schlaf-App leider nur eine Fata Morgana aus der bleischweren, schlafentwöhnten Traumwelt junger Eltern. Gemein eigentlich. Ja, wir werden wohl weiter mit den alten Programmen leben müssen, die schon zum Lieferumfang des Menschenkindes gehört haben, als es noch nicht einmal eine vernünftige Zeitmessung gab. Von Einkommenssteuerbescheiden ganz zu schweigen. Von wegen smarte Babys: Unsere Kinder sind echte Steinzeitbabys! Und genau deshalb haben wir dieses Buch geschrieben. Wir würden gerne über die Kinder reden, wie sie sind. Nicht über Idealkinder, Traumkinder oder Modellkinder, die begegnen uns ja auf den öffentlichen Laufstegen oft genug. Sei es in den Medien, den Ratgebern oder in unserem eigenen Kopf.

Wir würden gerne über den Schlaf reden, wie er ist. Nicht über den Schlaf, wie er ach so einfach und praktisch wäre. Der echte Schlaf, ob bei Kindern oder Erwachsenen, hat Haken und Ösen. Besser, wenn wir uns von Anfang an darauf einstellen. Nur wenn die Landkarte stimmt, mit der wir reisen, können wir die Wege finden, die zu unserem Kind und zu unserer Familie passen. Und deshalb dreht sich dieses Buch nicht einfach um Tricks, Trainings und Programme. So verlockend das Ziel ist, und ein schlafendes Kind IST ein verlockendes Ziel, wir dürfen den Weg nicht aus den Augen verlieren.

Nirgendwo begegnen sich Eltern und Kind direkter, persönlicher und auch ungeschützter als beim Schlafen – und das in einer für beide wohl einmaligen Umbruchphase. Auf dieser Rüttelstrecke werden Beziehungen geknüpft, gestärkt und auf die Probe gestellt. Da müssen wir uns bewähren, ohne unsere gemeinsame Notration aufzubrauchen. In diesem Buch wollen wir Wege zeigen, mit denen das Schlafen gelingt, ohne dass wir das Wichtigste verlieren, was uns verbindet: das Vertrauen zueinander. Aus diesem Grund sind wir kritisch gegenüber den vielen Behauptungen, Mythen und Erlösungsversprechen rund um den Kinderschlaf. Ja, wir stellen sie gründlich und konsequent auf den Prüfstand. Ab welchem Alter schlafen kleine Kinder wirklich durch? Werden Kinder selbstständiger, wenn sie das Alleineschlafen packen? Auf diese Fragen aufrichtige Antworten zu geben und nicht nur Werbefloskeln für irgendein »Programm« oder irgendeine »Methode« zu produzieren, sind wir den Kindern schuldig. Sie sind oft genug Versuchskaninchen psychologischer Theorien gewesen. Vielleicht erinnert sich noch jemand an die »frühe Sauberkeit«, die Kindern angeblich zu einem besseren Charakter verhelfen sollte?

Wir werden deshalb immer wieder auf die harten Fakten Bezug nehmen: Was genau ist über den Baby- und Kinderschlaf bekannt? Wir werfen einen Blick in die menschliche Evolutionsgeschichte, in die Verhaltensforschung, die Bindungsforschung, auch in andere Kulturen. Und vor diesem Hintergrund klären wir die praktischen Fragen, so konkret und lebensnah wie nur möglich. Und so wenig festgelegt wie möglich. Wir haben in unserem eigenen Leben mit Kindern festgestellt, dass man als Eltern ganz schön betriebsblind sein kann. Dabei gibt es viele zündende Ideen abseits der ausgetretenen Wege. Wir geben deshalb in diesem Buch auch den Trampelpfad Raum. Interessant ist übrigens, dass sie in anderen Kulturen häufig den üblichen Weg darstellen, wie man mit Kindern umgeht. Zum Beispiel auch, weil sie sich in der Praxis gut bewähren.

Warum sollen wir nicht bei diesem Thema, das für viele Familien ein Tal der Tränen ist, mutige Fragen stellen? Und dabei auch die vordergründig verrückten Fragen zulassen, wie etwa die: Braucht ein Baby immer ein Bett? Braucht es eine »Schlafenszeit«? Ein »Bettgehritual«? Dürfen kleine Menschen nicht auch im Kino einschlafen, beim Konzert unserer Lieblingsband oder im Tragetuch beim Aushelfen in der Eisdielen?

Vielleicht interessiert Sie, wer wir sind?

Ich, **Nora Imlau**, bin Journalistin, Mutter von zwei Kindern und schreibe seit knapp zehn Jahren unter anderem für die Zeitschrift »Eltern« darüber, wie Familien die Bedürfnisse der Großen und der Kleinen auf liebevolle Weise unter einen Hut kriegen können. Darüber hinaus begleite ich als Stillberaterin Mütter und Väter, die Fragen zum Stillen, Schlafen und Schreien ihres Babys haben. Um Eltern auf ihrem Weg hin zu einem respektvollen, bindungsorientierten Familienleben zu unterstützen, habe ich außerdem mehrere Bücher geschrieben, darunter »Das Geheimnis zufriedener Babys«. Mehr über mich und meine Arbeit auf meiner Website www.nora-implau.de.

Und ich, **Herbert Renz-Polster**, bin Kinderarzt, und das schon so lange, dass alle meine vier Kinder inzwischen nicht nur alleine schlafen, sondern sogar außer Haus sind. Ich habe lange Zeit in der Wissenschaft gearbeitet und mich insbesondere mit Fragen der Förderung von Kindern befasst sowie mit der Entwicklung der Kinder aus Sicht der evolutionären Verhaltensforschung. Zu diesen Themen habe ich schon mehrere Bücher für Eltern geschrieben, unter anderem »Kinder verstehen« und »Wie Kinder heute wachsen«. Mehr zu mir und meinen Büchern finden Sie auf meiner Webseite www.kinder-verstehen.de.

Wir beide kommen also aus ganz unterschiedlichen Ecken, könnte man sagen. Aber da ist eine Überzeugung, die uns vereint: In der Erziehung geht es nicht um große Ziele oder große Theorien. Das Einzige, was zählt, ist, wie wir miteinander umgehen. Ob wachend oder schlafend.



Schlaf aus Sicht der Evolution

*Der angestammte Schlafplatz für kleine Menschen-
geschöpfe liegt aus gutem Grund nicht einfach
irgendwo unterm Himmelszelt. Sondern ganz nah
bei einer Bezugsperson, die sie schützt, nährt und
wärmt, wenn es kalt und dunkel ist.*

Eigentlich lernen Eltern ganz rasch, wie Babys sich den Weg in den Schlaf vorstellen:

- Sie wollen satt sein. Verständlich, auch wir Großen schlafen nicht gerne mit knurrendem Magen.
- Sie wollen es warm haben. Auch da nicken wir zustimmend. Wir ziehen uns ja auch gern die Decke über die Ohren.
- Und sie wollen müde sein. Auch das ist nachvollziehbar. Schon einmal hellwach ins Bett gegangen?

Bis zu diesem Punkt können also alle mitziehen. Aber zu alledem kommt ein Bedürfnis, das wir Erwachsenen erst einmal als Zumutung empfinden: Babys wollen beim Einschlafen auf keinen Fall allein sein.

Das unsichtbare Band

Als würde ein unsichtbares Gummiband angespannt, zieht es ein müdes Baby zum Schlafen auf einmal zu seiner wichtigsten Vertrauensperson. »Es wird nähebedürftig«, sagt die Mutter. Sein »Bindungssystem wird aktiviert«, konstatiert die Entwicklungspsychologie. Und genau diese Sache mit der Bindung ist dafür verantwortlich, dass das Einschlafen eben nicht nur ein Projekt des Kindes ist. Nein, da stecken auch wir Großen drin, mit Haut und Haaren! Denn auf der anderen Seite des Gummibandes stehen wir. Dieses unsichtbare Gummiband bedarf einer Erklärung, denn praktisch ist es gewiss nicht. Wie viel einfacher wäre es, wenn ein Menschenbaby Sehnsucht nach Alleinsein bekäme, sobald es müde wird!

Blick zurück in die Menschheitsgeschichte

Das Rätsel ist nur zu lösen, wenn wir in die Vergangenheit blicken. In die Geschichte der Menschheit. Denn wie die anderen Lebewesen auch hat sich der Mensch in einem beständigen Wechselspiel mit seiner Umwelt entwickelt. Seine innere und äußere Ausstattung spiegelt die Herausforderungen wider, denen er sich immer wieder gegenüber sah. Und die allermeiste Zeit bestanden die nicht darin, einen Papierstau im Drucker zu beheben oder rechtzeitig einen Krippenplatz für den Nachwuchs zu organisieren. Vielmehr waren sie auf das Leben zugeschnitten, das wir Menschen zu 99 Prozent unserer Geschichte gelebt haben: das Leben als Jäger und Sammler. Ein Leben in kleinen Clangruppen, in einer nicht sehr aufgeräumten, den Elementen und Gefahren der Natur ausgesetzten Welt. Diese Welt hat Spuren hinterlassen, die bis heute wirken. Auch in unserem Schlaf. Der ist tatsächlich eine »seltsame Sache« (siehe Kasten auf Seite 16). Nämlich etwas, das selbst wir Großen nicht willentlich steuern können. Der Blick in die Menschheitsgeschichte verrät den Grund: Natürlich durfte der Schlaf kein Koma auf Knopfdruck sein. Schließlich wurde die Welt für den Menschen nicht sicherer, wenn er abends die Augen schloss und damit die Kontrolle über Körper und Sinne abgab. Ganz im Gegenteil, jetzt waren die im Vorteil, die im Dunkeln gut sehen und

riechen konnten. Und zu denen hat der Mensch noch nie gehört. Kein Wunder also, dass auf der Brücke in den Schlaf nicht etwa »Augen zu und durch!« steht, sondern »Vorsicht!«. Kein Wunder, dass uns unsere Instinkte den Trip in den Schlaf nur gehen lassen, wenn die Bedingungen stimmen. Solange dort draußen Äste knacken oder Hyänen heulen, hält sich der Schlafengel fern.

Diese auf Sicherheit ausgerichtete Schlafformel gilt bis heute. Wer kann schon schlafen, wenn auf dem Flur die Dielen knacken? Wer kann schlafen, wenn ihm einfällt, dass der Schlüssel noch in der Tür steckt? Ja, wer kann schlafen, wenn er sich Sorgen macht? Alle negativen Gefühle wirken als zuverlässige Schlafbremsen, ob das nun Angst, Hunger, Ärger oder Eifersucht ist. Dagegen wirkt die Anwesenheit vertrauter Menschen besser als jede Schlaftablette. Auch das bis heute – was jeder bestätigen kann, dem der gewohnte Schlafpartner einmal für eine Nacht abhanden kommt. Offensichtlich sehen auch wir Großen den Schlaf gerne als Gemeinschaftsprojekt.

Und die Kleinen? Auch bei denen ist der Schlaf natürlich eine Antwort auf die Bedingungen der Vergangenheit. Auch bei Kindern regiert ein Sicherheits-, ja sogar ein Hochsicherheitsprogramm. Denn im Gegensatz zu uns Großen haben sie mit weiteren Schwierigkeiten zu kämpfen: Ohne Hilfe können sie sich nicht einmal die Decke über die Ohren ziehen! Oder eine Mücke verscheuchen! Von den wilden Tieren, die da ums Lager schlichen, ganz zu schweigen. So ein leckeres Menschengeschöpf konnte unter den evolutionären Bedingungen den nächsten Morgen tatsächlich nur erleben, wenn es sich Geleitschutz organisierte. Nette Menschen aus Fleisch und Blut, die bei Bedarf alles stehen und liegen ließen, um es zu beschützen. Anders wäre ein Baby ganz schnell ein totes Baby gewesen – es wäre von Hyänen verschleppt, von Nagetieren angeknabbert oder bei einem nächtlichen Temperatursturz unterkühlt worden. Gut also, dass die Kleinen stattdessen auf dieses unsichtbare Gummiband gesetzt haben!

RECHTS Alle Primaten, der Mensch eingeschlossen, stehen vor einem Dilemma: Sie können ihren Nachwuchs nicht wie Nesthocker verstecken. Die Kleinen können ihrer Mama aber auch nicht wie Fohlen hinterherlaufen. Menschenaffen setzen deshalb auf eine dritte Strategie: Sie haben die Kleinen bei sich, Tag und Nacht.



Schlaf mit geheimem Lehrplan?

Es wird behauptet, Kinder würden selbstständig, indem sie lernen, sich möglichst früh selbst zu trösten. Wenn dies der Weg zur Selbstständigkeit wäre, wären 99 Prozent aller Kinder, die je gelebt haben, nie selbstständig geworden.

Kein Wunder, dass wir beim Thema Babyschlaf schnell bei den großen Fragen landen: Wie gehen wir am besten mit so einem kleinen Menschen um? Mit seinen Forderungen, mit seinen lautstark geäußerten Bedürfnissen? Kaum fällt das Stichwort, reden alle drauflos. Nicht genug, dass wir schon im eigenen Kopf so viele Stimmen haben, jetzt fängt es auch um uns herum zu summen an. Da füllt sich die Luft mit Meinungen, Behauptungen, mit guten Tipps und eindringlichen Warnungen ... Ein regelrechter Mückenschwarm ist das, der sich um den süßen Babyschlaf versammelt hat (das Bild rechts beschreibt ihn). Wir sollten ihn ernst nehmen. Denn diese Mücken können stechen, und nicht nur das, jede von ihnen hat das Zeug, sich zu einem Elefanten auszuwachsen. Und dann wird es richtig schwer, tonnenschwer.

Rund um den Babyschlaf tummeln sich wilde Behauptungen, Mythen und Sorgen. Und sie piesacken die Eltern, tagtäglich! In diesem Buch behandeln wir jede dieser Mücken. Sie erkennen die Stellen an dem Mückensymbol.

... nachts noch trinken?!

... endlich durchschlafen?!

... Gefahr des Kindstods?!

... schlafen trainieren?!

... falsche Gewohnheiten?!

... feste Zeiten?!

... soll sich selber trösten?!

... selbstständig werden?!

... will mich manipulieren?!

... Verwöhnung?!

Kleine Kinder in den Schlaf begleiten

Bis ein Kind komplett ohne Hilfe einschlafen kann, vergehen oft einige Jahre. Aber liebevolle Einschlafbegleitung wandelt sich entsprechend der kindlichen Entwicklung und gibt dem Kind stets das, was es gerade braucht.

Man kann nicht zweimal in denselben Fluss steigen, sagte der Philosoph Heraklit, um zu verdeutlichen, dass alles im Leben Wandel ist. Und man kann deshalb auch nicht zweimal dasselbe Kind ins Bett bringen, möchten wir ergänzen. Denn auch hier gilt: Das Kind, das wir gestern in den Schlaf begleitet haben, ist heute schon ein anderes geworden. Kinder verändern sich, und mit ihnen verändern sich ihre Bedürfnisse, auch und gerade beim Einschlafen. Deshalb ist es aus unserer Sicht so wichtig, nah an unseren Kindern und ihren individuellen Entwicklungsschritten dran zu sein und unsere Einschlafbegleitung ihren sich wandelnden Bedürfnissen anzupassen. Dabei möchten wir Eltern dazu ermutigen, Entwicklungen weder vorzugreifen (»Ein Baby muss doch mit sechs Monaten alleine einschlafen lernen!«) noch zu beschneiden (»Ich will aber

noch nicht, dass mein Kind in seinem eigenen Bett schläft!«), sondern einfach geschehen zu lassen. Denn erfüllte Bedürfnisse verschwinden mit der Zeit. Unerfüllte aber kehren immer wieder zurück.

Einschlafhilfen für das erste Halbjahr

In ihren ersten Lebenstagen ist das Einschlafen für die meisten Babys kein Problem. Sie nicken immer und überall weg, wenn sie müde sind. Und das sind sie meistens. In ihren ersten Nächten außerhalb des Bauches fallen viele Neugeborene dabei in einen so tiefen, langen Schlaf, dass sich ihre Eltern bereits beglückwünschen: Wir haben einen Durchschläfer erwischt! Dabei muss sich das Kleine nur erstmal von den Anstrengungen der Geburt erholen ... Irgendwann in den darauffolgenden Tagen merken Eltern dann: Es gibt Momente, in denen wirkt unser Kleines unverkennbar müde und findet trotzdem einfach nicht in den Schlaf. Was tun? Wir hätten da drei Ideen.

- **Den Schlafplatz überprüfen:** Wo schläft das Baby denn nicht ein? In seinem Plexiglasbettchen im Krankenhaus, in der Wiege, im Kinderwagen? Dann fehlt ihm vermutlich einfach das wichtigste Einschlafelement für Neugeborene überhaupt: unmittelbare körperliche Nähe. Auf dem Arm, an der Brust oder im Tragetuch fallen ihm wahrscheinlich gleich die Augen zu.
- **Weinen kann auch Verarbeiten sein:** Das Baby ist bereits auf dem Arm und findet trotzdem einfach nicht in den Schlaf? Es schreit und weint und nichts scheint ihm zu helfen? Nun kann natürlich niemand genau wissen, was in so einem verzweifelten kleinen Zwerg vorgeht. Gerade in den ersten drei Monaten stecken vielleicht die berühmigten Dreimonatskoliken dahinter, aber von denen ist weder bekannt, woher sie genau kommen, noch, was wirklich dagegen hilft. Auch scheint uns die These ganz plausibel, dass kleine Babys manchmal vor dem Einschlafen einfach weinen müssen, um ihre innere Anspannung loszuwerden. Schließlich haben sie in ihrem jungen Leben gerade eine riesige Umstellung gemeistert, die ihnen einiges abverlangt hat – und da sie nun mal noch nicht sprechen können, ist Weinen ihr einziger Weg, uns davon zu »erzählen« und so ihren inneren Druck abzubauen. Mit dem

»kontrollierten Schreienlassen« (siehe ab Seite 80), gegen das wir uns aussprechen, hat das nichts zu tun: Ein Baby eng an den eigenen Körper geschmiegt weinen zu lassen, wenn es offensichtlich untröstlich ist, ist aus unserer Sicht sogar ein ausgesprochen liebevoller, bedürfnisorientierter Akt. Wenn sich das Kleine »ausgeweint« hat, wird es mit hoher Wahrscheinlichkeit friedlich angekuschelt einschlafen.

- **Die Welt ein wenig bauchiger machen:** Bis zu ihrer Geburt war Mamas Bauch ihre Welt. Dann kam die große Umstellung: helles Licht statt schummriger Dunkelheit, unendlich viel Platz statt der vertrauten Enge, kühle Luft statt warmem Fruchtwasser, Schwerkraft statt Schwerelosigkeit. Kein Wunder, dass viele Neugeborene mit dieser Umgewöhnung ganz schön zu kämpfen haben und sich in ihren ersten Lebenswochen vielleicht auch manchmal in die Gebärmutter zurücksehnen. Dazu passt, dass viele Neugeborene sich vor allem, wenn sie müde werden, besonders gut entspannen können, wenn ihre Eltern ihnen ein wenig Bauchgeborgenheit auch außerhalb des Mutterleibs schenken. Zum Beispiel so:

Brauchen Babys einen Schnuller?

Unsere Einschätzung: Für den Stillstart ist es besser, in den ersten Lebenswochen auf den Schnuller zu verzichten – durch die unterschiedlichen Nuckeltechniken bekommen Babys sonst leicht eine Saugverwirrung, die ohne fachkundige Hilfe durch eine Hebamme oder die Stillberaterin schnell zum vorzeitigen Abstillen führt. Hat sich das Stillen erstmal eingespielt, kann der Schnuller durchaus eine gute Einschlafhilfe sein – vor allem, wenn die Mutter keine Lust hat, ihre Brust als Einschlafhilfe zur Verfügung zu stellen. Ein Allheilmittel ist der Schnuller aber auch nicht. Genauso schnell, wie viele Babys nämlich mit ihm im Mund einschlafen, wachen sie wieder auf, wenn er ihnen aus dem Mund fällt. Für Eltern bedeutet das: Sie können allenfalls das regelmäßige nächtliche Stillen durch die wiederholte nächtliche Schnullersuche ersetzen.

- Im Tragetuch erlebt das Kleine vertraute Enge sowie die schaukelnden Bewegungen, die es aus dem Bauch kennt.
- In ein Pucktuck eingewickelt, spürt das Baby die vertraute Begrenzung aus der Gebärmutter (zum Pucken mehr auf Seite 140).
- Mamas Brust im Mund erinnert an das immer verfügbare Fruchtwasser und an das Gefühl, weder Hunger noch Durst zu kennen.
- Die Abendsonne, die durch den roten Wiegenhimmel scheint, macht ein ähnliches Licht, wie es manchmal im Bauch zu sehen war.
- Auf Papas oder Mamas nackter Brust liegend, kann das Kleine deren Herzschlag lauschen – genau wie früher in Mamas Bauch.
- Und wenn es dabei selber nackt ist, erlebt es wieder alles barrierefrei und sinnlich intensiv.
- Weißes Rauschen, wie es etwa die Dunstabzugshaube, aber auch eine App fürs Smartphone macht, klingt so ähnlich, wie das vorbeirauschende Blut im Mutterleib geklungen haben könnte.

Um Ihrem Neugeborenen sanft in den Schlaf zu helfen, möchten wir Ihnen also ans Herz legen, Ihrem Kleinen vor allem zur Schlafenszeit möglichst viel körperliche Nähe und Geborgenheit zu schenken – und das ganz ohne Angst vor »schlechten Einschlafgewohnheiten«. Genießen Sie die Zeit, in denen Ihr Baby am liebsten eng angekuschelt, Haut an Haut auf Ihrem Bauch oder an Ihrer Brust, im Arm oder im Tragetuch einschläft – sie geht so schnell vorbei.

Einschlafhilfen für das zweite Halbjahr

Mittlerweile ist Ihr Kleines so richtig auf der Welt angekommen. Wach und aufmerksam erkundet es seine Umgebung und wird immer mobiler. Das Einschlafen macht das nicht unbedingt einfacher – es gibt gerade so viel zu entdecken, dass Schlafen wie die reine Zeitverschwendung erscheint. Dazu kommen ein paar neue Herausforderungen, die das Einschlafen jetzt zusätzlich erschweren können: Die ersten Zähnen drücken im Mund, die neue Beikost ist erstmal schwerer verdaulich als die vertraute Milch, und

Das große Buch vom Kinderschlaf:

GUTE REISE DURCH DIE NACHT!

»Es ist leichter, einen Pudding an die Wand zu nageln, als dieses Kind zum Schlafen zu bringen!« Diesen Seufzer kennen wohl alle Eltern. Denn der Schlaf hat einen Haken: Er lässt sich nicht planen, nicht machen, nicht erzwingen. Der Weg führt durch ein magisches Tor: Entspannung.

Nur wie passt das in unseren stressigen Alltag? Welche Tricks, Tipps und Programme helfen wirklich beim Ein- und Durchschlafen? Gibt es vielleicht Abkürzungen? Und wie viel der von den Kindern eingeforderten Nähe dürfen wir zulassen?

In diesem Buch leuchten erfahrene Autoren den Weg aus. Ruhig und mit einem sicheren Blick auf das Kind untersuchen sie den Kinderschlaf: Was ist anders, welchen Schlüssel haben die Kinder selbst in der Hand? Und wie können Eltern mit ihnen zusammen das Tor zum Schlaf öffnen? Mit diesem Verständnis gelingen sanfte Strategien, um zu mehr Schlaf und neuen Kräften zu kommen.

WG 467 Säuglinge
ISBN 978-3-8338-4598-7



9 783833 845987



€ 19,99 [D]
€ 20,60 [A]

www.gu.de

G|U