



Baby- und Kleinkindschlaf

Basiswissen für entspannte Nächte

SABRINA SÜNKEL ECHT.STATT.PERFEKT



Baby- und Kleinkindschlaf die wichtigsten Infos

Die Schlafentwicklung

Die Schlafentwicklung verläuft nicht linear sondern in Wellen. Das bedeutet, dass es immer wieder mal Phasen gibt, in denen das Kind schlechter schläft. Die Entwicklung dauert ungefähr 3 Jahre. Das ist ein natürlicher Vorgang und wird nicht "erlernt". Unsere Kinder müssen also nicht schlafen lernen, sondern sie brauchen Zeit und unsere Geduld. Die Schlafentwicklung kann natürlich durch uns unterstützt werden. Und zwar indem wir den Kindern möglichst viel Nähe und Sicherheit geben. Umso eher Kinder das Schlafen mit Sicherheit verknüpfen, umso besser entwickelt sich ihr Schlaf. Die Verknüpfung von Schlaf mit Sicherheit und Geborgenheit ist essentiell. Denn die Schlafentwicklung kann zwar nicht beschleunigt werden, aber sie kann sich verzögern, wenn Schlaf mit etwas Negativem verknüpft wird.

Schlafzyklen

Wir alle schlafen in Zyklen. Egal in welchem Alter. Ist ein Schlafzyklus abgeschlossen, wachen wir auf. Erwachsenen schaffen es alleine in den nächsten Zyklus und erinnern sich daher meist am nächsten Morgen nicht an das Erwachen. Baby hingegen brauchen unsere Hilfe um von einem Zyklus in den nächsten wechseln zu können. Diese Hilfen kann in Form von Stillen / Flasche geben erfolgen, kuscheln, tragen, wiegen oder einfach durch Körperkontakt. So unterschiedlich unsere Babys sind, so unterschiedlich sind auch ihre Bedürfnisse. Ein weiterer großer Unterschied bezüglich der Schlafzyklen bei Babys und Erwachsenen ist die Dauer. Der Zyklus eines Erwachsenen dauert in der Regel 90-120 Minuten, Babys hingegen haben Zyklen von ca. 45-60 Minuten.

Steinzeitbaby

Früher zogen die Menschen als Jäger und Sammler durch die Savanne. Sie waren viel in Bewegung und schliefen draußen. Unsere Babys sind auch heute noch auf dieses Leben gepolt. Sie wollen instinktiv in der Nähe einer erwachsenen Person sein. Das bedeutet Sicherheit. Durch Körperkontakt stellen unsere Kinder sicher, dass da jemand ist, der sie umsorgt. Der ihnen Milch gibt, für die richtige Temperatur sorgt, sie beschützt und mitnimmt, wenn der Clan weiterzieht. Sie wissen nicht, dass sie sich in einem Zimmer mit 4 Wänden befinden und die Eltern nur eine Tür weiter sind. Das ist der Grund dafür, dass Babys häufig nur auf ihren Eltern oder in dessen Armen schlafen wollen und am liebsten getragen werden. Durch häufiges Aufwachen checken sie, ob diese Sicherheit noch gegeben ist.

Schlafbedarf

Der Schlafbedarf eines Menschen ist angeboren und kann nicht verändert werden. Einige kommen mit sehr wenig Schlaf aus, andere benötigen mehr. Das ist sehr individuell, auch bei Kindern. Auch wenn der Bedarf nicht geändert werden kann, können die Schlafenszeiten vorsichtig verschoben werden. Geht ein Kind immer sehr spät ins Bett und schläft dafür morgens sehr lange, kann man die Zubettgeh-Zeit im 15 Minuten Takt vorverlegen. So eine Änderung geht nicht von heute auf morgen, sondern ist ein Prozess über mehrere Wochen

Schlafregression gibt es das?

Von Schlafregression liest man oft in Zusammenhang mit genauen Monatsangaben. Und ja, es gibt immer wieder Phasen in denen sich der Kinderschlaf verändert. Sie brauchen länger um einzuschlafen, sie wachen öfter auf, sie fordern mehr Nähe ein. Das sind Entwicklungsschritte. Regression bedeutet wörtlich Rückschritt und das ist nicht korrekt. Der Schlaf entwickelt sich stetig weiter, nur eben nicht linear nach oben. Die Entwicklung verläuft wellenartig. Die Phasen, in denen der Schlaf vermeintlich schlechter ist, sind meist Phasen in denen der Schlaf sich verändert. Die Anzahl der Tagschläfchen reduziert sich oder der Schlafbedarf allgemein verändert sich. Zusätzlich spielen natürlich auch alle anderen Entwicklungen, kognitiv und motorisch, eine Rolle. Und auch Ereignisse in der Familie, aufregende Tage oder eine Eingewöhnung wirken sich auf den Schlaf aus und werden im Schlaf verarbeitet.

Einschlafbegleitung

Damit Kinder ein positives Gefühl fürs Schlafen entwickeln können, müssen sie sich in Schlafsituationen sicher und geborgen fühlen. Sie benötigen zum Einschlafen eine Begleitung. Diese kann ca. 30-40 Minuten dauern, manchmal auch länger. Das hängt davon ab, was am Tag so los war und welche Entwicklungsschritte das Kind gerade durchläuft. Die Einschlafbegleitung kann von Anfang an von Mama und Papa übernommen werden. Hier kann jeder sein eigenes Ritual entwickeln. Einschlafstillen ist ganz natürlich und darf so lange beibehalten werden, wie es für die Mama in Ordnung ist. Die Milch enthält gegen Abend Inhaltsstoffe, die einem natürlichen Schlafmittel gleichen. Die begleitende Person soll möglichst ruhig und entspannt sein, Unruhe überträgt sich auf das Kind. Hier kann ein Wechsel der Person helfen. Oder Hörbuch, Podcast, lesen, usw.

Schlaftraining

Schlaftrainings sind schädlich für Kinder und sollten niemals angewendet werden. Sie wirken sich negativ auf die Bindung aus und können zu schlimmen Spätfolgen führen. Babys, die keine Liebe bekommen, werden krank und können sogar daran sterben.

Liebevolle Zuwendung ist ein wichtiger Bestandteil der Bindung und die Grundlage dafür, dass aus unseren Kindern liebevolle Erwachsene werden. Das bedeutet für uns Eltern, dass Kinder diese Zuwendung auch nachts bekommen müssen. Eltern sein hört nicht auf, wenn die Sonne untergeht. Schreien lassen, das Kind alleine lassen und/oder ignorieren darf niemals eine Option sein. Kein Kind muss schlafen lernen. Unsere Kinder müssen lernen, dass sie sich auch nachts auf uns verlassen können und wir dafür sorgen, dass sie sicher umsorgt sind. So kann sich ein gesundes Schlafverhalten entwickeln.

Einschlafstillen

Ein Kind in den Schlaf zu stillen, ist das Natürlichste der Welt. Muttermilch ist einfach wunderbar und passt sich immer an die aktuellen Bedürfnisse an. So trägt ihre Zusammensetzung abends und nachts dazu bei, dass das Kind besser schläft und auch die Mutter schneller zurück in den Schlaf findet. Ein natürliches Schlafmittel sozusagen. Zusätzlich ist das Saugen an der Brust anstrengend und macht ebenfalls müde. Es ist keine schlechte Angewohnheit, sondern kann im Gegenteil eine riesige Erleichterung sein, wenn das Kind durch das Stillen zuverlässig in den Schlaf findet. Ist aber auch kein Garant dafür, dass das Einschlafen immer schnell geht. Trotzdem: Einschlafstillen kann so lange beibehalten werden, wie Mama und Kind das wollen. Und entscheidet die Mutter, dass es nicht mehr das Richtige ist, gibt es noch viele andere Möglichkeiten, ein Kind liebevoll in den Schlaf zu begleiten. Diese Entscheidung liegt aber alleine bei der Familie und sollte nicht durch irreführende Aussagen von außen beeinflusst werden. Ohne Stillen einschlafen passiert von alleine, wenn die Mutter es zulässt. Die meisten Kinder stillen sich im Alter von 2-4 Jahren von alleine ab und so verändert sich auch automatisch das Einschlafritual.

Jahre 2 und 3

Auch im 2 Lebensjahr wachen die meisten Kinder noch häufig auf. Besonders bei Stillkindern sind nächtliche +/- 10 Stillmahlzeiten total im Rahmen. Das kann sehr anstrengend sein und darf natürlich verändert werden, wenn die Mutter das so nicht mehr möchte. Es ist eine Stillbeziehung mit 2 Parteien und beide müssen zufrieden sein. Gleiches gilt für Flaschenkinder. Auch hier kann bei Bedarf die nächtliche Milch reduziert werden. Was niemals sein darf: Dem Kind nachts Nahrung verweigern, wenn es Hunger hat. Und auch im 2. und 3. Lebensjahr kann das durchaus (auch noch sehr häufig) vorkommen. Mit ungefähr 3 Jahren schlafen die meisten Kinder durch. Einige schon sehr viel früher und manche brauchen länger. Das ist, wie fast alles was unsere Kinder betrifft, sehr individuell.

Mehr Infos zum Baby und Kleinkindschlaf?

Sabrina Sünkel

hallo@sabrina-suenkel.de

www.sabrina-suenkel.de



Du wünschst dir mehr Infos zum Baby- und Kleinkindschlaf?

EBOOK BABY- UND KLEINKINDSCHLAF

In diesem Ebook teile ich meine besten Tipps und Tricks zum Thema Baby- und Kleinkindschlaf mit dir. Ich stelle dir die Antworten auf die häufigsten Fragen aus meinem Beratungsalltag als Schlafberaterin vor und du bekommst einen realistischen Blick auf die Schlafentwicklung von Kindern.

[MEHR INFOS](#)



Bei euch wird für die Einschlafbegleitung nur Mama akzeptiert? Das möchtest du ändern?

EINSCHLAFEN OHNE MAMA - EINSCHLAFEN MIT ANDEREN BEZUGSPERSONEN

In diesem Kurs erfährst du, wieso euer Baby eventuell ein Elternteil bei der Einschlafbegleitung bevorzugt und wie ihr das verändern könnt. Du erfährst wie andere Bezugspersonen die Einschlafbegleitung übernehmen können und zwar ohne Schreien lassen und ohne Abstillen. Du bekommst eine Anleitung, wie ihr die Situation Schritt für Schritt liebevoll und bindungsorientiert verändern könnt.

Inhalt:

- Webinar
- Ebook (mit über 30 Seiten)
- Miniguide für Papas

Bonus:

- Planer für die Abendroutine

[MEHR INFOS](#)

