



## SCHLAFEN

Babys schlafen anders, und wir als Eltern sollten realistische Erwartungen haben. Babys haben keinen Begriff von Tag und Nacht. Erwachsene assoziieren den Wachzustand normalerweise mit dem Tag und den Schlaf mit der Nacht. Bei Babys beginnt diese Programmierung erst mit etwa drei Monaten, wenn der Wachzustand tagsüber länger anhält und der Schlaf mehr in die Nacht verlagert wird.

Die Schlafzyklen bei Babys sind kürzer als bei Erwachsenen, sie schlafen insgesamt leichter (aktiver). Sie erreichen eine Schlafreife ähnlich der von Erwachsenen mit 2-3 Jahren. Voraussetzungen für einen guten Schlaf sind emotionale Sicherheit, das Baby weiß sich angenommen und geborgen. Das Baby liebt räumliche, zeitliche und rhythmische Konstanz, Wiederholung und Verlässlichkeit. Im zweiten Lebenshalbjahr erleben Eltern und Babys meist den Höhepunkt der Schlafprobleme. Es ist die Zeit der großen Entwicklungsschritte, die Kinder träumen mehr. Sie holen sich Sicherheit und Geborgenheit in der Nacht, um am nächsten Tag wieder mit neuer Energie ihre Welt zu erkunden.

Wenn ihr Baby tagsüber schläft, sollten sie diese Zeit nutzen, um sich auszuruhen. Jedes Baby ist von Anfang an mit der Fähigkeit ausgestattet, Signale (Mimik, Bewegung, Lautäußerungen und Weinen) über seine Bedürfnisse auszusenden. Babys geben ihren Eltern oft Hinweise darauf, wo sie schlafen möchten. Manche Babys schlafen am besten in ihrem eigenen Raum, andere wiederum in einem Bett im Zimmer der Eltern. Viele Babys schlafen am allerliebsten im Bett der Eltern. Das Doppelbett ist für ein Baby nicht geeignet, wenn ein Spalt in der Mitte des Bettes ist oder wenn das Bett mit einer Wassermatratze ausgestattet ist. Bei Nikotin-, Alkohol- und Drogenkonsum wird vor gemeinsamen Schlafen im Familienbett gewarnt!

Das System, bei dem alle drei, Mutter, Vater und Baby am besten schlafen, ist das **Beste** für ihre Familie. Ihr Baby vertraut darauf, dass sie aufgeschlossen sind für seine Hinweise, wo es schlafen möchte, auch wenn es nicht den Normen ihrer Umgebung entsprechen sollte.

### **Vorteile des gemeinsamen Schlafens**

Das gemeinsame Schlafen hilft dem Baby, sein Schlafmuster zu ordnen und erleichtert den Übergang von einer Schlafphase in die andere. Es empfindet auch keine Trennungsangst.

Stillen ist leichter, die Mutter braucht in der Nacht nicht aufzustehen und kann dadurch wieder leichter und schneller einschlafen. Der Vater lernt sein Kind schneller kennen, da er tagsüber oft weniger Zeit hat.



*Stillberaterin Irmtraud Mayerhofer*