



Pssst, Ruhe bewahren!

Wie Sie Babys Schlaf fördern und Probleme lösen

„Wie schafft ihr es nur, dass euer Kind abends einschläft?“ – Ein lebhaft diskutiertes Thema unter Eltern, vor allem dann, wenn der fehlende Schlafrhythmus des kleinen Weltentdeckers irgendwann auch Mama und Papa selbst jeglichen Schlaf raubt.

EINE RUHIGE NACHT FÜR ALLE

Tipp: Überprüfen Sie Ihre konkrete Schlafsituation ganz genau: Wann schläft Ihr Kind? Welche Rituale beruhigen es? Wie können Sie die Schlafumgebung optimal gestalten? So schaffen Sie es, die Erholungsphasen für Ihr Kind und für Sie selbst dauerhaft zu sichern, um ausgeruht durch den Tag zu kommen.

- **Welche Erwartung habe ich an den Schlaf meines Babys?**
Babys schlafen nicht nachts, sondern dann, wenn sie müde sind. Je jünger, desto weniger orientieren sie sich an der Tag-Nacht-Welt der Erwachsenen. Machen Sie sich dieses bewusst und passen Sie sich stattdessen mit Ihrem eigenen Schlafverhalten dem Rhythmus Ihres Kindes an.
- **Wie viel Schlaf ist nötig?**
Das ist individuell sehr unterschiedlich. Grundsätzlich gilt: Je jünger, desto mehr und je älter, desto länger am Stück. Haben Sie Sorge, dass Ihr Kind zu wenig schläft, führen Sie über einen längeren Zeitraum ein Schlafprotokoll und zählen Sie die Stunden jeweils pro Tag zusammen. So erhalten Sie einen objektiven Überblick.
- **Wie kann ich das Einschlafen meines Babys fördern?**
Wichtig ist, die Situation vor dem Schlafengehen langsam zu beru-

higen und Rituale wie Licht dimmen einzuhalten. Der Schnuller und ein kleines Kuscheltier können auch dazugehören. Wacht das Baby auf – ist aber nicht hungrig –, helfen Körperkontakt, sanfte Schaukelbewegungen oder Summen beim Einschlafen.

- **Wann ist ein Baby eigentlich ein sogenanntes Schreikind?**
Wenn Ihr Kind drei Wochen lang an mindestens drei Tagen pro Woche länger als drei Stunden schreit, könnte es ein Schreikind sein. Wichtiger als diese Regel ist jedoch das persönliche Empfinden über die eigene Belastung. Im Zweifelsfall sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt.
- **Wie sollte eine optimale Schlafumgebung aussehen?**
Achten Sie darauf, dass es dem Baby nicht zu warm wird: 18 Grad Zimmertemperatur und ein Schlafsack reichen aus. Verwenden Sie keine Decken, Kissen, große Kuscheltiere usw.

Für kleine Stillbabys eignen sich eigene Bettchen, die an das Bett der Mutter angebracht werden. Das macht das Stillen während der Nacht einfacher.

- **Was kann ich gegen den plötzlichen Kindstod tun?**
Lassen Sie Ihr Baby nicht unbeaufsichtigt auf dem Bauch schlafen. Statistisch gesehen liegt es im eigenen Bett sicherer als im Elternbett. Ein rauchfreier Haushalt minimiert das Risiko ebenfalls.

Babyfon & Co: eine gute Idee?

Technische Hilfsmittel sollten möglichst strahlungsarm und nicht dauernd in Betrieb sein. Selbst sogenannte Aktivitätskontrollmatten, die sogar die Atmung der Babys registrieren, bieten keine 100-prozentige Sicherheit. Bleiben Sie ruhig und aufmerksam, aber machen Sie sich nicht verrückt.