



BabyCafé Online | 13.11.2020

Thema: Schlafen – Einschlafen – Durchschlafen

Experte: Ebru Toktas, Mama und Krankenschwester

Das wichtigste zum Schlaf im ersten Lebensjahr - Schlafen muss zuerst gelernt werden

Beim Thema Schlaf ist jedes Baby individuell. Somit dauert es unterschiedlich lange, bis ein Baby einen Tag-Nacht-Rhythmus entwickelt und selbständig das Ein- und Durchschlafen lernt.

Das hängt natürlich mit mehreren äußeren und inneren Faktoren ab, die das Ein- und Durchschlafen erschweren können. Es gibt aber verschiedene Tipps, wie man als Bezugsperson das Einschlafen gemütlich und ohne Stress gestalten kann.

Babys haben einen anderen Schlafzyklus als Erwachsene. Wenn man den Schlafzyklus verstanden hat, versteht man auch, wieso die Babys häufig aufwachen bzw. was man ändern könnte, damit die Babys in der Nacht weniger oft wach werden und entspannt länger am Stück zu schlafen.

Was sind mögliche Faktoren, die das Ein- und Durchschlafen erschweren können?

Innere Faktoren: Hunger, Durst, Hirnreifung, Entwicklungsschub, Krankheit, Zahnen, Nähe, Bedürfnis, Angst etc.

Äußere Faktoren: andere Umgebung, anderer Schlafsack, zu hell, zu dunkel etc.

Wieso schlafen Babys nach der Geburt häufig tagsüber so viel und in der Nacht schlechter?

Babys müssen erst lernen sich auf den Tag-Nacht-Rhythmus einzustellen und somit seine Schlafzeiten vor allem auf die Nacht zu verlegen.

Zwei Systeme sind dafür hilfreich:

- Zirkadianer Rhythmus (innere Uhr): orientiert sich am Tageslicht, alltägliche Aktivitäten, die immer etwa zur gleichen Zeit erfolgen z. B. essen, baden, ein bestimmtes Spiel spielen, Buch vorlesen, Pyjama anziehen etc. und generell etwa am gleichen Tagesablauf.
- Schlafhomöostase: Hängt mit der Fähigkeit des Gehirns zusammen längere Zeit wach zu bleiben, genug Schlafdruck auf und im Schlaf wieder abzubauen -> Hirnreifung. Dieser Reifeprozess kann von uns nicht aktiv beeinflusst werden und dauert unterschiedlich lange.

Wie lange dauert dieser Reifeprozess des Gehirns?

Da sich das Gehirn im ersten Lebensjahr ständig weiterentwickelt, verändert sich auch das Schlafverhalten laufend - vor allem während den Entwicklungsschüben. Das Baby kann während eines Entwicklungsschubes plötzlich Mühe beim Ein- und Durchschlafen haben, was sich nach einem Schub wieder legen kann.

Was ist ein Schlafzyklus und wie sieht er bei Babys aus?

- Ein Schlafzyklus ist die Zeitspanne vom Beginn des Einschlafens bis zu einem kurzen Aufwachen nach dem REM-Schlaf.
- Der Schlafzyklus bei Babys ist anders wie bei den Erwachsenen. Sie kommen direkt als erstes in die REM-Phase (Rapid Eye Movement, sog. Traumschlaf). Diese Phase ist ein oberflächlicher Schlaf und dauert ca. 20min. Danach kommen sie in den Tiefschlaf mit anschl. erneuter REM-Phase. Zuletzt erfolgt ein kurzes Aufwachen. = 1 Zyklus anschließend Beginn von vorne.
- Manche Babys wachen immer wieder auf, sobald sie im leichten Schlaf hingelegt werden -> davor schon versuchen das Baby hinzulegen, wenn sie müde aber noch wach sind. Entweder im eigenen Bett -> wenn nicht möglich gemeinsam mit dem Baby hinlegen -> wenn nicht möglich abwarten bis Baby im Tiefschlaf
- 50% REM-Schlaf, 50% NON-REM. Viel Traumschlaf, da im Traumschlaf das Erlebte verarbeitet wird - Babys sind vielen Reizen im Alltag ausgesetzt.
- 1 Zyklus dauert ca. 50min.
- ca. 3-4 Zyklen, danach haben sie meist eine längere Wachphase

Wieso wacht mein Baby nach einem Schlafzyklus bereits wieder auf?

- Das Baby ist sehr wahrscheinlich noch nicht ausgeschlafen, sondern wach geworden, weil es nicht ohne Hilfe wieder Einschlafen kann
- Manche Babys benötigen bereits nach einem Schlafzyklus Unterstützung wieder beim Einschlafen, wenn sie davor schon zum Einschlafen unterstützt worden sind z.B. Schnuller, Nuckeln an der Brust, Nähe der Mutter etc. Vor allem wenn sich die Schlafumgebung/ Situation nach dem Aufwachen geändert hat, wie es vor dem Einschlafen war, könnten sie irritiert werden z. B. Baby schläft im Auto oder Kinderwagen ein und plötzlich ist die Bewegung, Umgebungsgeräusch weg. Manche Babys reagieren auch sensibel, wenn der Gleichgewichtssinn (im Ohr) verändert wird- wenn das Baby anders hingelegt wird, wie es eingeschlafen ist.

Wann sollte ein Baby schlafen gehen?

Am Besten bevor das Baby Anzeichen von Müdigkeit zeigt:

- Augen: müder Blick, starrer Blick, vermeidet Augenkontakt, gerötete Augen
- Baby reibt sich die Augen, streichelt sich selbst ständig an den Haaren oder Ohren
- Starke Stimmungsschwankungen
- Schnell reizbar oder schnell weinerlich bzw. weint öfters
- Möchte mehr Hautkontakt, Nähe zur Mutter möchte getragen werden
- Lässt sich zum Spiel nicht animieren

Wie könnte ich am Besten mein Baby zum Schlafen bringen?

- Möglichst zur selben Uhrzeit bzw. schon früher, wenn das Baby Anzeichen von Müdigkeit zeigt, in der gleichen Reihenfolge das Schlafritual durchführen (Vater und Mutter müssen nicht dasselbe Schlafritual haben) Beginn ca. 1h vor dem Schlafen gehen z. B. das Licht dimmen, Zähne putzen Pyjama anziehen, gemeinsam ein Buch anschauen, ins Schlafzimmer gehen, gemeinsam im Bett noch kuscheln, Gutenachtlied vorsingen, Gutenachtkuss geben
- Das Baby ins eigene Bett bzw. Familienbett legen, vielleicht noch etwas Körperkontakt durch Streicheln halten, damit das Baby weiß, dass man da ist
- Wenn das Baby es zulässt, das Zimmer verlassen bevor es eingeschlafen ist
- Falls das Baby sich nicht hinlegen lässt, nochmals das Baby beruhigen und anschließend erneuter Versuch das Baby hinzulegen, wenn nicht möglich, Möglichkeit aussuchen, wie es

für sich selber auch am angenehmsten ist z.B. mit dem Baby gemeinsam hinlegen oder das Baby auf dem Arm einschlafen lassen und im leichten Schlaf versuchen hinzulegen

Wie sollte die Schlafumgebung gestaltet werden?

- Möglichst immer dieselbe Schlafumgebung - kann tagsüber woanders sein als in der Nacht
- Möglichst immer denselben Schlafplatz, entweder im eigenen Bett oder im Familienbett. Manche Babys sind aber diesbezüglich nicht so sensibel
- Still oder leise Geräuschkulisse. Sog. **Weißes Rauschen** kann hilfreich sein, wenn das Baby Schwierigkeiten beim Einschlafen hat, wenn es zu leise ist, immer dran denken - möchte ich diese Maßnahme eine längere Zeit beibehalten, falls notwendig?
- Dunkel -> Zirbeldrüse im Gehirn bildet das Hormon Melatonin welches den Tag-Nacht-Rhythmus steuert. Man wird müder, wenn es dunkel ist. Auch tagsüber Raum abdunkeln oder auch wenn das Baby im Tragtuch/Babytrage, Kinderwagen etc. einschläft. Dadurch kann das Baby auch von den äußeren Reizen abgeschirmt werden und besser einschlafen. Z.B. Baby hat im Kinderwagen starren Blick, schläft aber nicht ein -> Sonnenschutz zuziehen - schirmt das Baby ab und es wird dunkler. Liegeposition falls es zulässt, ansonsten abwarten bis es schläft.
- Angenehm kühl: Zimmertemperatur ca. 19 Grad. Falls ein Schlafsack verwendet wird, das Baby lt. Hersteller entsprechend anziehen. Temperaturkontrolle kann am Nacken erfolgen. Hände und Unterarme dürfen etwas kühler sein. Babys können besser schlafen, wenn es ihnen nicht zu warm ist. Am Anfang können Babys nicht schwitzen -> Überhitzungsgefahr!
- Geborgenheitsgefühl stärken: durch Nachtlicht z.B. orange Farbe ähnlich wie im Mutterleib, Duft von Mutter durch getragenes Shirt am Fußende oder seitlich zwischen Matratze und Gitter einklemmen, warmes Kirschkerne-Kissen, Mini Stillkissen um Begrenzung zu geben, evtl. „weißes Rauschen“

Wie verhalte ich mich, wenn das Baby protestiert oder weint?

1. Baby zuerst die Möglichkeit geben sich selbst zu beruhigen, kurz abwarten
2. Als erstes durch Körperkontakt dem Baby signalisieren, dass man da ist - zunächst einmal möglichst nicht sprechen
3. Mit einem leisen „SCHschSCHschSCH“ das Baby weiter z.B. am Rücken streicheln
4. Etwas kurzes, liebevolles sagen, damit das Baby nun auch die Stimme hören kann z.B. du brauchst keine Angst zu haben, Mama ist da. Alles ist in Ordnung.
5. Wenn das Baby immer noch weint, auf den Arm nehmen und trösten, beruhigen bis es wieder müde aber noch wach ist
6. Wenn das Baby immer noch weint, andere Ursachen für das Weinen ausschließen (volle Windel, zu laut/leise, zu warm/kalt, zu dunkel/hell, Fieber, Schmerzen, Hunger, Durst)
7. Anschließend wieder hinlegen, etwas Körperkontakt behalten durch z.B. Hand auf dem Rücken

Die Schlafsituation sollte für die Familie bzw. für die Mutter und das Baby stimmig sein.