

Gute Nacht, mein Schatz!

Schlafverhalten bei Babys und Kleinkinder

Babys und Kleinkinder haben genauso wie Erwachsene unterschiedliche Schlafbedürfnisse. Manche Babys kommen in den ersten Wochen mit zehn Stunden Schlaf aus, andere hingegen schlafen bis zu zwanzig Stunden am Tag. All die gut gemeinten Ratschläge die sie von der Familie oder den Bekannten bekommen, könnten also vielleicht gar nicht passen, da nur sie und ihr Baby den tatsächlichen Schlafbedarf feststellen können.

Experten erklären, dass das persönliche Schlafbedürfnis und das Schlafverhalten anlagebedingt sind. Das ist natürlich dann kein Trost, wenn das Schlafverhalten des Babys überhaupt nicht zum Schlafbedürfnis der Eltern passt.

Im ersten Halbjahr passt sich ihr Baby schön langsam an den Tag-Nacht Rhythmus an. Das heißt, der Schlaf während des Tages wird dabei immer weniger, wodurch sich die Schlafperioden in der Nacht verlängern. Wacht ihr Kind dennoch ab und zu in der Nacht auf (und befindet sich dabei sozusagen in einer Art „Halbschlaf“), vermeiden sie all zu hektische Aktivitäten, wie zum Beispiel das Kind sofort füttern oder wickeln, Herumtragen und in den Schlaf wiegen oder sogar ein Schlaflied singen. Lassen sie ihr Kind in Ruhe, somit lernt es, von selbst wieder einzuschlafen. Wenn ihr Kind aber hellwach ist und auch noch bitterlich weint, dann sollten sie auf alle Fälle nachschauen, was dem Kind fehlt und seine Bedürfnisse stillen.

Ab dem ersten Lebensjahr schlafen viele Babys durch, da sie aufgrund ihres altersbedingten Reifeprozesses und elterlicher Hilfe schon einigermaßen mit dem Tag- und Nachtrhythmus zurechtkommen. Um diesen Prozess zu fördern, bewährt sich tagsüber ein regelmäßiger Ablauf des Alltags. Damit sind regelmäßige Zeitabläufe beim Füttern, Spielen, Spaziergehen und abendlichen Baden gemeint.

Ein kleiner Tipp:

Geben sie ihrem Kind sein Lieblingskuscheltier, Schmusetuch oder gar ein getragenes Kleidungsstück von ihnen mit ins Bettchen. Das erleichtert das Einschlafen beim Zubettgehen und nach einem nächtlichen Erwachen.

.....

NLP Master Practitioner . Lebens- & Sozialberaterin . Kinder- & Jugendcoach .
Gordon Familientrainerin i.A

BIRGIT KOGLER

Lunaplatz 2, 4030 Linz

Tel.: +43 (676) 84080871

Web: www.kinder-glueck.com

Mail: birgit.kogler@kinder-glueck.com