



Babys Schlaf

Wissenswertes für eine „Gute Nacht“



Auch bei diesem Thema gilt: Kein Kind ist wie das andere! Es gibt Kinder, die in den ersten 6 Monaten nur zum Füttern aufwachen, andere haben schon mit 3 Wochen beachtlich lange Wachphasen, in denen sie sich „aktiv“ am Familienleben beteiligen möchten. Außerdem wird jedes Kind mit einem ganz individuellen Wach-Schlaf-Rhythmus geboren, den seine Mami vielleicht schon von der Schwangerschaft her kennt. Erfahrungsgemäß wird Ihr Baby diesen Rhythmus auch in den ersten Tagen und Wochen so beibehalten. Falls er sich erheblich von Ihren Schlafgewohnheiten unterscheidet, sollten Sie Ihrem Kind ganz sanft helfen, zwischen Tages- und Nachtschlaf zu unterscheiden. In diesem Fall hat es sich bewährt, das Zimmer nachts grundsätzlich zu verdunkeln, das Kind bequem zu kleiden und das Bett besonders kuschelig herzurichten. Wacht es nachts mit Hunger auf, geben Sie ihm

lediglich etwas zu trinken, ohne dabei mit ihm zu spielen, laut zu reden oder das Licht einzuschalten. Auch der nächtliche Windelwechsel sollte - wenn überhaupt - sehr ruhig und schnell vonstatten gehen, da allzu viel Frischluft um den Po sehr munter machen kann. Doch nicht immer ist es der Hunger, der Kinder nachts aufwachen lässt. Oft schlafen sie auch nur unruhig und strampeln, beginnen zu brabbeln und benehmen sich, als seien sie wach. Besorgte Eltern, die ihr Kind sogleich aus dem Bett holen, wecken es tatsächlich erst richtig auf und haben dann alle Mühe, den kleinen Schatz wieder ins Bett zu bringen.

Babys Bettchen

Ganz kleine Babys schlafen, wann immer und wo immer sie wollen. In den scheinbar unbequemsten Positionen und bei größtem Lärm. Doch mit zunehmendem Alter ändert sich das. Ihr Kind braucht jetzt ein kuscheliges Nestchen, in dem es sich rundum wohl und geborgen fühlt. Bedeckt mit einer Woldecke oder einer leichten Daunendecke und bekleidet mit einem hautsympathischen Schlafanzug, kann das „Sandmännchen“ bald kommen. Falls sich das Einschlafen doch schwieriger gestaltet, können die nebenstehenden Tipps helfen.





Unser
TIPP

Sandmännchens Zaubertricks

- *Hüllen Sie Ihr Neugeborenes eng in eine Decke und legen Sie es so, dass sein Köpfchen den Bett-Kopfschutz berührt. So fühlt es sich geborgen.*
- *Legen Sie eine halbe Stunde vor dem Zu-Bett-Gehen eine Wärmflasche ins Bett.*
- *Achten Sie besonders bei Neugeborenen auf eine konstante Zimmertemperatur von 16-18 °C.*
- *Gestalten Sie die Zeit vor dem Einschlafen mit Singen, Erzählen oder Schmusem besonders angenehm.*
- *In vielen Familien haben sich Spieluhr und Schlummerlicht als sehr hilfreich erwiesen. Auch ein Schmusetier gehört für viele Kinder zum Gute-Nacht-Ritus.*
- *Entwickeln Sie einen allabendlichen Einschlaf-Ritus, von dem Sie auch dann nicht abweichen sollten, wenn Sie mit Ihrem Kind verreisen, bei den Großeltern oder Freunden übernachten. Legen Sie Ihr Kind nicht einfach unvermittelt ins Bett, sondern finden Sie eine für alle angenehme Folge aus Spielen, Baden, Singen/Erzählen und Gute-Nacht-Sagen. Bleiben Sie danach noch einige Zeit im Zimmer, damit Ihr Kind sich nicht verlassen fühlt.*
- *Lassen Sie Ihr Kind niemals im Bettchen schreien. Gehen Sie zu ihm, doch nehmen Sie es nicht sofort hoch. Oft genügt liebes Zureden und Streicheln.*

