

Babyschlaf

Was du über den Schlaf deines Babys wissen solltest

Sorgen rund um den Schlaf ihres Kindes sind vielen Eltern nicht unbekannt. Wie viel sollte ein Baby schlafen? Wo sollte ein Baby schlafen? Wie sollte der Schlafplatz unseres kleinen Wunders gestaltet sein? Viele Fragen und Mythen drehen sich im Alltag um dieses Thema. In diesem Infoblatt findest du Antworten auf deine Fragen. Außerdem räumen wir mit dem ein oder anderen Ammenmärchen auf.

Wie viel schläft mein Baby?

Gerade, wenn das Baby noch sehr klein ist, wird von ihm erwartet, dass es fast den ganzen Tag schläft. Stillen, schlafen, stillen, schlafen. Doch auch Neugeborene haben schon ein sehr individuelles Schlafbedürfnis. Bis es drei Monate alt ist, schläft ein Baby täglich durchschnittlich 16-18 Stunden. Die Wachphasen sind dabei auf Tag und Nacht verteilt. Häufig erleben Eltern ihr Neugeborenes als Tag-Nacht-verkehrt. Das Baby ist nachts häufiger wach und schläft tagsüber selig. Schon im Bauch der Mama haben Ungeborene einen eigenen Schlaf-wach-Rhythmus. Schwangere können oft gut voraussagen, wann ihr Baby strampeln wird. Dieser Rhythmus wird von vielen Kindern dann auch im Leben außerhalb der Gebärmutter beibehalten. Es dauert einige Wochen, bis sie sich an unseren Tag-Nacht-Ablauf gewöhnt haben. Wichtig ist, zu wissen, dass sich Schlaf nicht erlernen und auch nicht erzwingen lässt. Babys schlafen, wenn sie müde sind, und stillen so ihr persönliches Schlafbedürfnis. Werden die Kinder dann älter, nimmt auch ihr Schlafbedürfnis ab. Mit 3-6 Monaten schlafen Säuglinge durchschnittlich 14,5 Stunden.¹



Alter	Schlafbedarf (Durchschnitt je 24 Std.)	Tagesschlaf
0-3 Monate	16-18 Std.	gleichmäßig verteilt Tag/Nacht
3 Monate	14,5 Std.	Zunahme Nachtschlaf / Abnahme Tagschlaf
6-9 Monate	14,2 Std.	Beginn des Durchschlafens von 6 bis zu 8 Stunden
12 Monate	14 Std.	2 und mehr Tagschlafphasen

Wie schläft ein Baby?

Babyschlaf ist etwas anders als der Schlaf eines Erwachsenen. Der Schlafzyklus eines Neugeborenen besteht noch zu etwa 50 Prozent aus REM-Schlaf, dem sogenannten Leicht- oder Traumschlaf. In dieser Schlafphase können sich die Augen des Kindes hinter den geschlossenen Augenlidern schnell bewegen (Rapid-Eye-Movement, abgekürzt REM). Deshalb scheinen sie unruhiger zu schlafen. Außerdem bewegen sich die Kinder auch viel mehr im Schlaf als Erwachsene. REM-Schlaf ist kein Tiefschlaf, weshalb Babys schneller und leichter aus dem Schlaf erwachen. In der frühen Menschheitsgeschichte war das durchaus sinnvoll, denn so war ein Baby immer auf der Hut vor lauernden Gefahren. Im Anschluss an den Leichtschlaf folgt die Tiefschlafphase, in der das Kind tief und fest schläft. Ein Schlafzyklus dauert im Säuglingsalter etwa 50 Minuten. Im Alter von drei Jahren hat er sich dann von selbst auf 90 Minuten verlängert.



Ab wann schläft ein Baby durch?

Unterhalten sich Mütter miteinander, ist das Durchschlafen der Kinder oft ein heiß diskutiertes Thema. Doch auch hier gilt: Wann ein Kind durchschläft, das heißt 6–8 Stunden am Stück schlummert, ist sehr individuell. Einige Kinder beginnen im Alter von 6–9 Monaten damit, andere schlafen erst viel später oder schon früher das erste Mal durch. Sogenannte Durchschlaftrainings, bei denen die Kinder bei nächtlichem Erwachen minutenweise allein gelassen werden, sollten nicht durchgeführt werden. Kinder erleben dabei massive Verlassens- und Verlustängste. Babys, die in der Nacht aufwachen, benötigen die Nähe einer Vertrauensperson, um wieder in den Schlaf gleiten zu können. Die Einschlafphase gilt als sensibelste Phase des kindlichen Schlafes. Rituale geben hier viel Sicherheit.

Wo soll mein Baby schlafen?

Hier sind sich die Experten einig. Babys sollten das gesamte erste Lebensjahr im Schlafzimmer der Eltern, idealerweise in einem eigenen Bett, zum Beispiel einem Beistellbettchen, schlafen. Das Kind sollte dabei auf dem Rücken liegen und mit einem der Jahreszeit angepassten Schlafsack bekleidet sein. Das Kinderbettchen sollte lediglich mit einer Matratze, einem Bettlaken und einem Spucktuch als Kopfunterlage ausgestattet sein. Alle

² Viele Familien praktizieren trotz der genannten Empfehlungen das Schlafen im Elternbett. Dies gilt als sicher, wenn:

- alle im Bett schlafenden Personen Nichtraucher sind und nicht alkoholisiert sind
- das Bett kein Wasserbett ist und eine durchgehende, feste Matratze besitzt (keine Besucherritze)
- sich keine Kissen oder Decken in der Nähe des Kindes befinden
- das Kind auf dem Rücken schläft
- das Baby nicht allein im Erwachsenenbett schläft

anderen hübsch aussehenden Gegenstände wie Nestchen, Bett Himmel, Kissen oder Decken haben im Bett nichts zu suchen, denn sie bergen für das Baby die Gefahr des Erstickens, wenn es sie sich über das Gesicht zieht. Die Temperatur im Schlafzimmer sollte nicht über 20 Grad liegen.³

Gemeinsames Schlafen im Elternbett bietet den Kindern viel Nähe und mehr Berührungskontakte im Schlaf. Außerdem hat sich ein positiver Effekt auf das Stillen gezeigt. Die Stillmahlzeiten sind beim sogenannten Co-Sleeping länger und häufiger.⁴

Woran erkenne ich, dass mein Baby müde ist?

Nicht erst, wenn ein Baby weint, ist es müde. Vorher zeigt das Kind schon durch glasige Augen, einen abgewandten, starren Blick oder Quengeln, dass es Zeit zum Schlafen wird. Viele Babys drehen den Kopf weg, obwohl es noch viele interessante Dinge in der Blickrichtung gäbe. Gähnen oder Augen reiben, aber auch das Nesteln an Ohren oder Haaren sind Müdigkeitszeichen. Wenn Eltern solche Zeichen bemerken, sollten sie das Baby in eine ruhige Umgebung bringen und in den Schlaf begleiten.

Jedes Kind und seine Bedürfnisse sind individuell. Auch das Schlafbedürfnis eines jeden Kindes ist einzigartig. Genau wie beim Stillen gilt auch beim Thema Schlafen: Richte dich nach dem Bedarf des Kindes. Lass dich von anderen nicht verunsichern, wenn fremde Kinder anders schlafen als dein eigenes.

Dieses und weitere Infoblätter findest du hier auch zum Download: www.lansinoh.de

Quellen:

¹ Angaben nach: Oskar G. Jenni, Ivo Iglowstein, C. Benz, Remo H. Largo: Perzentilenzkurven für die Schlafdauer in den ersten 16 Lebensjahren. pädiat. prax. 63 481-489 (2003) Hans Marseille Verlag. München.

² ABM-Protokolle, Klinisches Protokoll Nr. 6, Richtlinien zu Co-Sleeping und Stillen

³ <https://www.dgkj.de/eltern/dgkj-elterninformationen/elterninfo-sicherer-schlaf/>

⁴ Ford RP, Taylor BJ, Mitchell EA, et al. Breastfeeding and the risk of sudden infant death syndrome. Int J Epidemiol 1993; 22:885-890