

Ihre Nähe. Babys haben einen höheren Anteil leichter Schlafphasen als Erwachsene, auch REM-Schlaf genannt, in denen sie die Aufwachschwelle überschreiten und „nachsehen, ob sie auch nicht verlassen worden sind“! Das ist seit Tausenden Jahren so beim Menschen, denn ohne ständiges Stillen (die Muttermilch ist die fettärmste aller großen Säugetiere und hält nicht lange vor) und ohne die nächtliche Wärme und Schutz wäre unser empfindlicher Nachwuchs gefährdet gewesen. Dieses Verhalten ist also genetisch bedingt, und damit hat das Baby die Erwartung, nahe bei der Mutter zu bleiben, vor allem in der Dunkelheit. Nur in der Nähe zu den Eltern fühlt es sich wirklich sicher und angstfrei und kann sich gut entwickeln. Das mehrmalige nächtliche Aufwachen ist auch in diesem Alter biologisch völlig altersgemäß, wird sogar bei vielen Babys jetzt häufiger, denn nun erkunden die Babys tagsüber mehr und mehr ihre Welt, und lassen sich beim Stillen leichter ablenken. Dafür ernähren sie sich jetzt mehr in der Nacht. Auch das Nervensystems Ihres Kindes hat jetzt in der Nacht mehr zu verarbeiten

Frage: Mein 3-Monate altes Baby stille ich noch bei uns im Bett. Mein Mann hat immer Angst, dass ich mich im Schlaf darauf rollen könnte und möchte es auch nicht zwischen uns haben.

Eltern dürfen unter diesen Umständen keinen Alkohol oder schlaffördernde Mittel eingenommen haben und auch keine Raucher sein. Außerdem dürfen auch keine Zwischenräume sein, in die das Baby rutschen könnte. Bei stillenden Müttern ist jedoch die Gefahr des Erdrückens sehr gering. Wenn das Kind nahe bei der Mutter schläft und bei Bedarf gestillt wird, gleichen sich ziemlich schnell die Schlafphasen einander an. Ihre Tiefschlafphase mit wenig Bewegung findet zur gleichen Zeit statt, wie die Ihres Kindes, wie wissenschaftliche Untersuchungen zeigen.

Frage: Früher hieß es immer „Schreien kräftigt die Lungen“. Im Sinne einer ungestörten Nachtruhe wurde auch einmal empfohlen, Babys schreien zu lassen, da sie das Durchschlafen so am schnellsten lernen. Warum sind die Ansichten geändert worden?

Das Schreien ist ein Signal des Babys, das anzeigt, dass es ihm nicht gut geht. Kein Kind schreit, um sich zu trainieren oder seine Stimme zu üben. Das wäre viel zu gefährlich, denn leider ist in einigen seltenen Fällen extremes Babyschreien die Ursache für Kindesmisshandlungen. Außerdem können durch Maßnahmen des Allein-Schreien-Lassens Bindungsstörungen entstehen, da das Baby entweder aufgibt und sich innerlich „zurückzieht“ oder aber verzweifelt noch mehr schreit und später aggressiv reagiert. Die erlebte Hilflosigkeit gräbt sich tief in das schnell wachsende Gehirn ein. Man hat festgestellt, dass solche bindungsunsicheren Kinder eine höhere Konzentration des Stresshormons Cortisol im Blut haben, das für die gesundheitliche Entwicklung ungünstig ist. Bevor es sich in das Schreien hineinsteigert, gibt es manchmal auch einen sogenannten Kontaktlaut, einen „Ruflaut“ von sich. Würde der sofort beantwortet werden, müsste es oft gar nicht zum Schreien kommen. Um schon diesen ersten Laut, z.B. beim Aufwachen des Kindes zu hören, muss aber die Betreuungsperson in unmittelbarer Nähe zum Kind sein. Wenn sie sofort feinfühlig versucht, seine Bedürfnisse zu beantworten, schläft es sehr schnell wieder ein, so dass es keine größere Störung der Nachtruhe geben muss.

Frage: Mein Baby ist 1 Jahr alt und schläft ab der zweiten Nachthälfte nur bei uns im Bett einigermaßen durch. Meine Eltern meinen, wenn ich es nicht endlich dazu bringe, in seinem Bett zu schlafen, würde ich mein Bett nie wieder für mich allein haben. Verwöhne ich es zu sehr?

Nein. Ihr Kind braucht den Körperkontakt zu Ihnen. Dann ist es beruhigt und spürt, dass es nicht allein ist. Je sicherer sich ein kleines Kind in seinen ersten Jahren fühlt, desto eher kann es sich lösen, um die Umwelt zu erkunden. Es kann u.a. dann auch sein angeborenes Potenzial der Intelligenz besser entfalten, als wenn es sich immer ängstigen muss. Solche Kinder können sich viel gründlicher von ihren Eltern ablösen, wenn der Zeitpunkt gekommen ist. In wissenschaftlichen Untersuchungen wurde festgestellt, dass sich diese Kinder auch im späteren Leben selbstsicherer fühlten und weniger anfällig für psychische Krankheiten waren. Also folgen Sie Ihrem „Mutterinstinkt“ ohne schlechtes Gewissen.