

Wie schlafen Babys?

Elternnächte in der Babyzeit gelten in unserer Kultur als nervenzehrend und sind oft auch der Grund für starke Erschöpfung und Reizbarkeit, wenn das Baby schreit und nicht einschlafen will.

Babys brauchen entsprechend einer Studie von *Dias, C.C: et al. der School of Psychology der Universität von Minho, Portugal und der Medical School, Universität Miami (vorgestellt auf dem WAIMH- Kongress 2016) Infant sleep-wake behaviors at two weeks, three and six months weniger Schlaf als bisher angenommen.*

Die Gesamtlänge des Schlafs innerhalb von 24 Stunden beträgt im Alter von 2 Wochen ca. 13 Stunden und von 6 Monaten **ca. 12 Stunden.**

Diese Angaben werden meiner Erfahrung nach noch von ausschließlich gestillten Kindern unterboten, deren Gesamtschlaf zwischen 11 und 12 Stunden liegt.

Daraus ergeben sich sowohl Schlafprobleme in unserer Kultur als auch deren Lösung.

Die Eltern gehen von gewünschten Bettliegezeiten ihres Babys von mindestens 12 Stunden nachts aus, d.h. wünschen sich, dass diese von ca. 19 Uhr bis nach 7 Uhr morgens schlafen. Dies ist zwangsläufig zum Scheitern verurteilt, wenn es sich um bindungssichere Kinder handelt, deren Schreien noch nicht durch fragwürdige Konditionierungsprogramme abtrainiert wurde. 12 Stunden Nachtschlaf entsprechen ja schon dem biologisch bedingten Gesamtschlaf innerhalb eines ganzen Tages von 24 Stunden! Dies bedeutet, dass es dann gar keinen Tagesschlaf mehr geben dürfe. Das hält aber das sensible Nervensystem unserer Babys nicht aus, sie schlafen auch tagsüber und dann in der Nacht nur noch sehr unruhig, in vielen Fällen auch mit einigen Stunden Wachzeiten. Das bringt unsere Eltern zur Verzweiflung. Wenn die Babys schon ca. 19 Uhr schlafen, sind sie nach den ersten 6 Stunden um 1 Uhr schon gut erholt. In dieser Zeit gibt es meist nur eine Trinkpause, die Babys schlafen meist eher ruhig. Aber in der zweiten Nachthälfte setzt dann die Unruhe ein, da sie eigentlich schon ziemlich ausgeschlafen sind. Die Eltern sind aber erst 23 Uhr zu Bett und sehnen sich nun danach, ihre eigenen ersten 6 Stunden ruhig schlafen zu können. Das ist auf diese Art nicht möglich!

Wie schlafen nun bindungssichere bzw. Stillkinder? Mehrmals am Tag eher kürzer, werden aber abends zwischen 18 und 19 Uhr müde, gerade dann, wenn der Papa nach Hause kommt. Also macht er das Abendritual, wenn es das Baby mag, aber oft ist er genervt vom quengelnden stark müden Kind. Oft geht die Mutter dann schon gleich mit ins Bett um vorzuschlafen für die unruhigen Nächte. Die Paarbeziehung leidet, die Nacht wird oft zum Tag. Der Vater kann weniger Bindung aufbauen, das Kind ebenso.

Was kann man ändern?

Wie auch bei Schlafproblemen Erwachsener muss man die Bettliegezeiten verkürzen, damit der Schlaf tiefer und weniger unterbrochen durch Unruhe und Aufwachen wird. Das Kind später ins Bett bringen? Das geht nicht, denn es ist ersichtlich müde zwischen 18 und 19 Uhr. **Also: ein dritter Kurzschlaf des Babys bringt die Rettung. Die Mutter stillt das Baby in den Schlaf, bevor es zu quengeling und später sogar überreizt wird.** Günstig ist, wenn es dabei nicht weit weg vom Rest der Familie liegt, sondern

vielleicht auf einer Matratze in einer Ecke von Wohnzimmer oder Küche, wo die Eltern sich beim Abendbrot unterhalten (eine ideale Situation für das Paar, endlich einmal ungestört, wenn der Vater nach Hause kommt!). Die murmelnden Stimmen spenden Geborgenheit für das Kind! Ca. nach einer halben Stunde ist es wieder fast wach, leicht weckbar oder wacht von selbst auf, dann wird es wieder herausgenommen (es ist ja noch in seiner Tageskleidung)- und nun beginnt die Papa-Zeit! Er hat nun in der Regel ein ausgeruhtes Kind, das er besser kennenlernen und lieben kann als früher, wo es täglich einer gestressten Abendzeit gab. Auch die Mama kann nun einmal ihren gewünschten Tätigkeiten ungestört nachgehen. Wenn das Paar ausgehen möchte zu Freunden oder in ein rauchfreies Restaurant, nur zu! Das Baby ist immer dabei, lernt noch eine weitere tägliche Lektion vom bunten Leben!

Abends dann um ca. 22 Uhr oder später gehen alle gesund müde gemeinsam ins Familienbett!

Sexualität kann danach stattfinden, wenn das Baby seinen ungestörten Nachtschlaf gestartet hat. Aber auch das unterliegt einem evolutionären Gesichtspunkt. Ganz viele Babys wachen gerade immer dann auf, wenn Mama und Papa sich lieben wollen, weil sie jetzt auf keinen Fall schon wieder ein Geschwister bekommen wollen und auch nicht sollen! Wenn aber Mama stillt und Papa abends ausgiebig sein Kind bemuttert, sorgen Prolaktine im Blut der Eltern auch dafür, dass sie weniger sexuelle Betätigung als früher brauchen. Auch das muss man wissen, und nicht sofort denken, dass man sich weniger liebt, weil seltener oder schwächer begehrt!

Dipl. Psychologin Antje Kräuter
Psychologische Psychotherapeutin

Elternberaterin 0 bis 3
Stillberaterin AFS