

«Schlaf Kindlein schlaf»

– warum Kleinkinder in der Nacht erwachen

Jedes Kind hat einen sehr individuellen Schlafbedarf. Einschlaf- oder Durchschlafstörungen sind sehr häufig, meist aber vorübergehend. Eltern, die unter Schlafmangel leiden, sind erschöpft und der Alltag kann zur grossen Herausforderung führen.

Der Regulationsprozess

Der Schlaf besteht aus verschiedenen Stadien, mehr und mehr entwickelt der Säugling eine Reifung der Regulationsprozesse, was das Durchschlafen erst ermöglicht. Diese Prozesse werden unterstützt, indem die Eltern dem Kind ermöglichen den Tag von der Nacht zu unterscheiden. Der regelmässige Ess-Schlaf-Rhythmus spielt dabei eine wichtige Rolle. Die Säuglinge brauchen anfänglich die Hilfe der Eltern, um einschlafen zu können. Mehr und mehr wird dies weniger nötig sein. Dabei ist es wichtig die richtige Einschlafzeit, der individuelle Schlafbedarf zu beachten und dem Kind eigene Regulationsmöglichkeiten auf zu zeigen.

Das Schlafprotokoll und die Feinzeichen des Kindes

Das Schlafprotokoll ist ein wichtiges Hilfsmittel, den Rhythmus und den Schlafbedarf des Säuglings und des Kleinkindes zu ermitteln. Fachpersonen benutzen dieses Instrument, um mit den Eltern zusammen nach Möglichkeiten zu suchen, die Nachtsituation zu verbessern. Bereits nach der Geburt kann das spätere Schlafverhalten beeinflusst werden, indem die Betreuungsperson die Feinzeichen, wie Hunger, Saugbedürfnis und Müdigkeitsanzeichen des Kindes lesen kann.

Normaler und gestörter Schlaf

„Das Kind schläft nicht länger, wenn es länger im Bett ist“. Durchschlafen im Säuglingsalter heisst ab 6 Mt. 6 Std. am Stück, ohne dass Eltern das Kind beruhigen müssen. Es kann 2 Schlafphasen (von je 3 Std.) zusammenhängen. Auch die Nahrung sollte die gleiche Pause haben. Kleinkinder lieben es in der Nacht ins Bett der Eltern zu schlüpfen, zirka mit 4 Jahren suchen 40% der Kinder regelmässig das Elternbett auf. Auffälligkeiten im Schlaf nennt man Parasomnien, zum Beispiel ein Alptraum oder das Schlafwandeln. Schlafschwierigkeiten in den ersten Jahren gehören zu den häufigsten Sorgen junger Eltern.

Erschöpfung

Länger andauernde Erschöpfung kann zu grosser Belastung in der Familie führen und kann einen Einfluss auf die Eltern Kind Interaktion haben, die für die Entwicklung des Kindes sehr wichtig ist. Es lohnt sich früh Veränderungen vorzunehmen, um den Schlaf des Kindes in der Nacht und den Eltern zu verbessern.

Literatur

- Baby Jahre, Entwicklung und Erziehung in den ersten vier Lebensjahren, Largo R., 2010 Piper Verlag, München
- <https://www.kispi.uzh.ch/de/patienten-und-angehoerige/Broschueren/Seiten/default.aspx>, eingesehen am 23. März 2018
- Endlich durchschlafen, Schlafprobleme verstehen und lösen, Rankl, C. 2016, Patmos Verlag