

Kinder- und Jugendärztliche
Gemeinschaftspraxis
Schleswig

Fachärzte für Kinder- und Jugendmedizin

Plessenstraße 13
(Haus am ZOB) Tel.: 04621 – 2 30 41
24837 Schleswig Fax: 04621 – 98 88 37
www.kinderaerzte-schleswig.de
praxis@kinderaerzte-schleswig.de



Informationen zum
Schlaftraining für
Säuglinge

Goldene Regeln

zur Unterstützung der Schlaf-Wach-Organisation

Es gibt kein Patentrezept für Beruhigungs- und Einschlafhilfen bei exzessiv schreienden Säuglingen. Wichtiger als der neueste Tipp sind das Beachten folgender goldener Regeln:

1. Wann immer möglich: Sanftes Vorgehen, ohne Hektik
2. Regelmäßigkeit und Gewöhnung des Babys an bestimmte „Routinen“/Rituale.
 - Nur so kann das Baby lernen, und es braucht viele geduldige Wiederholungen, um zu lernen. Deshalb unbedingt Vermeiden von ständigem Wechsel und Ausprobieren der neuesten Tipps und Tricks.
3. Besondere Zeiten nutzen
 - Das Baby ist in der Regel am Morgen nach dem Nachtschlaf am besten reguliert. Der erste Wach-Schlaf-Zyklus am Tag wird am besten gelingen, die erste Wachzeit ist für das Einüben neuer Gewohnheiten (Zwiegespräch, auf fester Unterlage liegen, mit sich selbst beschäftigen, auf dem Bauch liegen, Einschlafen im Stubenwagen/eigenen Bettchen) in der Regel am günstigsten.
4. Planung und Gestaltung eines regelmäßigen Tagesablaufs
 - Anstreben eines zyklischen Wechsels von Aufwachen – Stillen/Fläschchen (mit anschließendem Nickerchen) – Wachphase – Schlafen legen
 - Jeden Tag mit erstem Zyklus nach dem Nachtschlaf neu beginnen
5. Signale des Kindes beobachten und verstehen lernen, sich von den Signalen leiten lassen:
 - Signale von Aufnahmebereitschaft, Hunger, Ermüdung, Belastung, Überreiztheit lesen lernen und befolgen
 - Sicherstellen ausreichender Tagschlafphasen, Ermöglichen von Schlaf- und Ruhephasen bei den ersten Anzeichen von Müdigkeit, von wohl dosierten, nicht zu aufregenden Erfahrungen in der Wachzeit (Beobachten, Zuhören, Zwiegespräch, Spiel mit Händchen), von Stillen/Füttern bei Hunger.
6. Ausnutzen der Wachphasen für entspannte Zwiegespräche, Spielchen, Anregungen
 - ...abgestimmt auf die Aufnahme- und Interaktionsbereitschaft des Babys. Je ausgeglichener die Wachzeit, umso leichter das Einschlafen, umso geruhsamer der Schlaf.
7. Übermüdung vermeiden
 - Regelmäßig bei ersten Müdigkeitszeichen (im frühen Säuglingsalter nach 1 bis 1,5 Stunden Wachzeit nach dem letzten Aufwachen) allmählich zur Ruhe und frühzeitig zum Schlafen bringen.
 - Die verbreitete Annahme, zu viel Schlafen am Tag könne den Nachtschlaf behindern, hat sich bei diesen Kindern nicht bewiesen.
 - Im Gegenteil führt ein regelmäßiges Schlafenlegen ohne zu lange Wachzeiten eher zu einer Beruhigung des Kindes und somit zu einer Erleichterung, auch zu anderen Zeiten in den Schlaf zu finden.
8. Vermeidung von Überreizung...
 - ...durch Vermeiden von überstimulierenden Beruhigungsstrategien wie „Cocktailshaker-Verhalten“, heftiger vestibulärer Stimulation durch Hüpfen auf dem Gymnastikball, Schaukeln, Schütteln, lautem Übertönen, ständigem Wechsel von Körperlage und Strategie.
Achtung: Gefahr des Schüttelns!

9. Vermeidung von Überstimulation bei Reizhunger

- Vermeiden eines Interaktionsmusters, das bestrebt ist, das Baby bei Unruhe und Quengeln durch ständiges Beschäftigen, Bespielen, Herumtragen und Stimulieren bei Laune zu halten.

10. Statt dessen Reizreduktion vor dem Einschlafen

- gemeinsame „Ruheinseln“ am Tag und Abend vor dem Schlafenlegen: abgedunkeltes Zimmer, sanfte Musik oder Summen, sanftes Wiegen auf dem Arm, beruhigendes Summen / Singen / Zureden (überflüssige Reize akustischer oder visueller Art reduzieren).

11. „Aussuchen“ einer Beruhigungsstrategie und diese konsequent beibehalten

- Immer wieder das Gleiche, langsam und eintönig wiederholt, angepasst an die individuellen Bedürfnisse des Säuglings wird diesen am besten beruhigen.
- Auch die Eltern sollten sich dabei wohlfühlen.

12. Kritische Schreistunden am Abend anfangs noch „überbrücken

- zur Schlafenszeit: durch Spaziergehen mit Tragetuch, Spazierenfahren im Kinderwagen. Möglichst kein 24-stündiges Herumtragen im Tragetuch.

13. Timeout für die Mutter zur eigenen Entspannung

- Bei großer Anspannung, Erschöpfung oder aufsteigender Wut zunächst Ablegen des Kindes an sicherem Ort, selbst zur Ruhe kommen (dem Ärger im Nebenraum Luft lassen), erst dann wieder das Kind versuchen zu beruhigen

14. „Verordnung“ von Entspannungszeiten für die Mutter ohne Kind

- Einbeziehen des Vater des Kindes, Oma; Nachbarn gewinnen zur stundenweisen Entlastung

15. „Handling“ des Säuglings

- am Körper Halt, Nähe und Sicherheit vermitteln,
- Bei jedem Handling (Baden, Füttern, Anziehen, Hochnehmen) mit dem Baby Kontakt aufnehmen (ihm immer das Vorgehen erklären, Blickkontakt suchen).
- Unterstützen des Köpfchens, über die Seite hochnehmen
- Im ausgeschlafenen und gesättigten Zustand möglichst regelmäßig auf eine feste Unterlage legen (z.B. Decke auf dem Boden) und sich als Elternteil zu dem Kind begeben, auch wenn das Kind es zunächst ablehnt.

Prävention von Schlafstörungen während der ersten 3 Monate:

- Keine Angst vor Verwöhnung! Das Baby ist auf regulatorische Unterstützung seiner Eltern (Körperkontakt, vertrauter Geruch, vertraute Stimme, sanftes Wiegen, Saugen an der Brust u.a.) angewiesen.
- Signale von Aufnahmebereitschaft, Erholungsbedürfnis, Müdigkeit, Belastung, Überreizung sowie von Hunger und körperlichem Missbehagen wahrnehmen, verstehen lernen und sich davon leiten lassen
- Differenzieren lernen zwischen Hunger (→ Stillen), Nähebedürfnis (→ Körperkontakt), Saugbedürfnis zur Selbstberuhigung (→ Schnuller) und Schlafbedürfnis (→ Schlafen legen)

- Unterstützung regelmäßiger Schlaf-Wach-Zyklen von Aufwachen – Stillen/Füttern (evtl. Nickerchen auf dem Arm) – Wachzeit mit Zwiegespräch, ruhigem Beobachten / Schlafenlegen bei Müdigkeit (Schlaf-Wach-Tagebuch)
- Übermüdung vermeiden, Wachphasen insgesamt nicht länger als 1-2 Stunden ausdehnen
- Überstimulation (ständiges Herumtragen, heftiges Schaukeln in wechselnden Positionen) vermeiden, Reizabschirmung und Reizreduktion, speziell vor dem Schlafenlegen
- Nächtliche Wachphasen reizarm gestalten, Stimulation (Licht einschalten, Spielen) vermeiden

Absolute Voraussetzungen für eine gelingende Schlafintervention (ab 6. Lebensmonat):

- Beruhigendes Zubettgeh-/Einschlafritual außerhalb des Bettchens mit viel körperlicher Nähe und ungeteilter Aufmerksamkeit, jeden Abend zur gleichen Zeit, wenn das Kind müde wird.
- Wach ins Bettchen legen
- Verfügbarkeit von vertrauten, selbst steuerbaren Einschlafhilfen (Schmusewindel, Teddy, bei dysregulierten Säuglingen auch Schnuller)
- Verabschieden und den Raum verlassen, die Tür einen Spalt auflassen, Licht im Flur, im Hintergrund vertraute Geräusche und Stimmen
- Erwartungsgemäß wird das Kind während der Intervention schreien, als Ausdruck von (in abnehmender Häufigkeit):
 - Protest gegen Verletzung der bisherigen, vertrauten Gewohnheiten
 - hartnäckiger Versuch, das Vertraute wieder zu erreichen (starker Wille)
 - „Austesten“ der Grenzen
 - Trennungängste und Verlassenheitsgefühle
- Bei anhaltendem Schreien in vorher festgelegten (nicht durch das Schreien gesteuerten) Abständen (etwa alle 5 Min.) dem Kind eine kurze Zuwendung und Rückversicherung geben, ohne es aus dem Bett zu nehmen, Flasche/Brust anzubieten oder extra Licht anzumachen
- Dabei Kommunikation von
 - Wärme, Sicherheit, Gelassenheit, erreichbarer Nähe,
 - Zutrauen anstelle von Angst, Hilflosigkeit, Schuldgefühlen, Ärger, Straftendenz oder Abwertung
 - klaren, bestimmten Regeln von:
 - Rückversicherung für das Kind: „Du bist nicht alleine“
 - Vergewisserung: „alles ist in Ordnung, Du kannst schlafen, ich schau wieder nach Dir“
 - Zutrauen: dem Kind Gelegenheit geben, sich selbst zu beruhigen und sich Müdigkeit und Schlaf zu überlassen.
- Intervention mit dem abendlichen Einschlafen beginnen und beim nächtlichen Aufwachen ebenso vorgehen wie am Abend.

Das sogenannte Schreibaby

Wie bei vielen Krankheitsbildern, für die eine Ursache noch nicht eindeutig geklärt ist, gibt es auch für Schreibabys beziehungsweise Dreimonatskoliken zahlreiche unterschiedliche Therapieempfehlungen.

Besser als Medikamente schneiden tatsächlich Kräutertees ab. Eine Teemischung aus Kamille, Süßholz, Eisenkraut, Fenchel und Zitronenmelisse konnte in einer Studie gegenüber Placebo eine mehr als doppelt so häufige Reduktion der Schreiphasen zeigen. Einen gewissen Erfolg – v.a. bei Säuglinge mit allergischer Veranlagung - versprechen auch diätetische Maßnahmen in Form einer Vermeidung von Kuhmilch. Hierbei scheinen die in ihrer allergieauslösenden Eigenschaft abgeschwächten hypoallergenen Flaschennahrungen den Soja-Milch-Zubereitungen überlegen zu sein.

Weitere wichtige Punkte

Versuchen Sie regelmäßig eine Nacht durchzuschlafen!

Wechseln Sie sich als Partner bei der nächtlichen Betreuung des Babys ab. Nach dem Abstillen sollten für beide Eltern zwei durchgeschlafene Nächte pro Woche das Minimum sein. Sprechen Sie miteinander darüber, wie sich das am besten organisieren und mit dem Arbeitsalltag beider Partner vereinbaren lässt. Alleinerziehende haben diese Möglichkeit meistens nicht - da ist es dann umso wichtiger, tagsüber jede Hilfe und Entlastung in Anspruch zu nehmen, die sich bietet.

Versuchen Sie tagsüber Schlaf nachzuholen!

So lange Sie noch stillen, sollten Sie versuchen, tagsüber ein wenig von dem nachts versäumten Schlaf nachzuholen. Schlafen Sie, wenn Ihr Kind schläft, und lassen Sie den Haushalt auch mal Haushalt sein. Das gilt besonders auch für Alleinerziehende. Wenn Sie mit Ihrem Baby alleine leben und niemanden haben, mit dem Sie sich nachts abwechseln können, ist diese Zeit natürlich besonders schwer. Um durchzuhalten, sollten Sie dafür sorgen, dass Sie tagsüber wenigstens einen Teil des Schlafes bekommen, der Ihnen nachts entgeht.

Nutzen Sie Ruhepausen zum Entspannen!

Auch wenn Sie tagsüber nicht schlafen wollen oder können, sollten Sie die Ruhepausen, wenn Ihr Baby schläft, für Ihre eigene Entspannung nutzen. Womit man sich am besten entspannen kann, ist individuell sehr verschieden - das kann von einem heißen Bad über ein gutes Buch, Musik bis hin zu Gymnastik oder Yoga reichen. Ganz gleich, was sie tun: Versuchen Sie diese Zeit ganz bewusst für sich zu nutzen, um neue Kräfte zu sammeln.

Nehmen Sie Hilfe von Freunden und Verwandten dankend an!

Gerade mit Babys, die "Kurzschläfer" sind, ist es besonders wichtig, die Hilfe von Verwandten, Freunden oder guten Nachbarn in Anspruch zu nehmen, um tagsüber zu den dringend benötigten Ruhepausen zu kommen.

Schon zwei Stunden, während denen eine Oma oder Freundin Ihr Kind spazieren fährt, können eine große Hilfe sein, um wieder neue Kraft zu tanken. Jede Unterstützung in Anspruch zu nehmen, die Sie bekommen können, ist besonders auch dann wichtig, wenn Sie alleinerziehend

sind oder außer dem Baby noch ältere Kinder haben, die Sie auch tagsüber voll in Anspruch nehmen.

Versuchen Sie Ruhe zu bewahren!

Bei aller Verzweiflung, die sich nachts - und natürlich auch tagsüber - breit machen kann, wenn das Baby nicht aufhören will zu schreien:

Geben Sie Ihrem Kind niemals auf eigene Faust Schlaf- oder Beruhigungsmittel!

Schütteln Sie niemals Ihr schreiendes Baby!

Wenn Sie merken, dass Sie nicht mehr können: Geben Sie Ihr Kind an Ihren Partner ab und atmen Sie erst einmal tief durch.

Und wenn Sie in einer solchen Situation mit Ihrem Kind allein sind: Legen Sie Ihr Kind sicher in seinem Bettchen ab und verlassen Sie erst einmal das Zimmer, um tief durchzuatmen und sich zu beruhigen. Vielleicht trinken Sie eine Tasse Tee oder hören einen Moment Musik. Wenn Sie merken, dass Sie dann immer noch sehr aufgeregt sind, ist es am besten, Sie bitten Freunde oder Verwandte, sich eine Weile um das Kind zu kümmern.

Gut zu wissen, wie viel Schlaf Ihr Kind braucht

Schon Babys brauchen unterschiedlich viel Schlaf und sollten nicht mehr Zeit im Bettchen verbringen, als sie wirklich schlafen können. Wenn Sie das Schlafverhalten Ihres Babys aufmerksam beobachten, werden Sie vielleicht schon bald ein Gefühl dafür entwickeln, wie viel Schlaf Ihr Kind braucht. Um sich ein genaueres Bild vom Schlafverhalten und dem "individuellen Schlafbedarf" Ihres Kindes zu machen, können Sie aber auch ein so genanntes Schlafprotokoll führen. Hierin tragen Sie zwei bis drei Wochen lang ein, wann und wie lange Ihr Kind schläft - das verschafft Ihnen einen guten Überblick. Versuchen Sie, die Bettzeiten Ihres Kindes an seinem tatsächlichen Schlafbedarf auszurichten. Das heißt: Wenn Ihr Kind pro Tag 13 Stunden Schlaf braucht, dann sollten Sie es insgesamt auch nur so lange zum Schlafen in sein Bettchen legen. Denken Sie daran, dass der Schlafbedarf von Babys in den ersten Lebensmonaten abnimmt. Die Bettzeiten müssen somit immer wieder neu an den Schlafbedarf angepasst werden!

Ein regelmäßiger Tagesablauf gibt Orientierung

Arbeiten Sie möglichst von Anfang an mit den Still- oder Fütterungszeiten auf einen stabilen, den individuellen Bedürfnissen Ihres Babys entsprechenden Rhythmus hin. Nicht jedes Mal, wenn es schreit, hat es Hunger und muss gestillt werden oder ein Fläschchen bekommen. So drückt es durch das Schreien auch ganz andere Bedürfnisse aus, zum Beispiel nach Nähe und Zuwendung. Vielleicht möchte es sich auch einfach nur ein wenig "unterhalten". Manche Kinder entwickeln innerhalb weniger Wochen ganz von selbst einen festen Rhythmus, andere melden ihren Hunger oder ihr Schlafbedürfnis immer wieder zu anderen Tages- und Nachtzeiten an. Dann ist es besonders wichtig, dass Sie als Eltern Ihrem Kind Orientierung geben, indem Sie den Tagesablauf möglichst regelmäßig gestalten. Das klappt natürlich nicht auf Anhieb und auch nicht immer. Aber keine Angst - hier und da eine Ausnahme bringt nicht gleich alles "aus dem Rhythmus".

Auf den Schlaf eingestimmt schläft es sich besser

In der letzten Stunde vor dem Schlafengehen sollte ein Kind langsam zur Ruhe kommen und sich auf den Nachtschlaf einstellen können. Durch immer gleiche Abläufe beim abendlichen Schlafengehen entsteht bei Ihrem Kind das Gefühl von Regelmäßigkeit und Erwartbarkeit. Ein Bilderbuch anschauen, ein ruhiges Spiel, ausziehen, waschen oder baden, Zähneputzen (wenn schon welche da sind), ausgiebig kuscheln und schmuseleien können die letzte Stunde vor dem Schlafengehen für Eltern und Kinder zu einer sehr schönen, intensiven Zeit machen und geben den Kleinen das Gefühl von Nähe und Verlässlichkeit. Ihr Kind wird nicht plötzlich und überraschend in sein Bettchen gelegt, sondern diese abendlichen Aktivitäten, die sich immer in der gleichen Reihenfolge abspielen, führen es regelrecht zum Schlafen hin: Nach und nach lernt es schon als Baby, was es zu erwarten hat und kann sich immer besser darauf einstellen.

Wiederkehrende Einschlafrituale geben Sicherheit und Halt

Zu diesen immer gleichen Abläufen am Abend gehört auch das Einschlafritual. Bringen Sie Ihr Baby nach der abendlichen Einstimmung aufs Schlafen möglichst immer mit dem gleichen "Zeremoniell" ins Bett: Singen Sie ihm zum Beispiel nach dem Hinlegen noch ein Gute-Nacht-Lied vor oder erzählen Sie ihm, wenn es schon etwas älter ist, eine Gute-Nacht-Geschichte. Wie das Einschlafritual genau aussieht, ist Ihnen überlassen. Wichtig ist nur, dass es nicht zu lang ist und dass Sie für eine längere Zeit immer bei dem gleichen Ritual bleiben. Wenn Ihr Baby ruhig und entspannt ist, verabschieden Sie sich mit einem Gute-Nacht-Kuss von ihm und gehen aus dem Zimmer. Diese wiederkehrenden Abläufe geben ihm das Gefühl, dass alles seine Ordnung hat und es sich sicher und geborgen fühlen kann.

Aufwändige Einschlafhilfen sind keine Hilfe

Probleme mit dem Ein- und Durchschlafen sind oft ein Ergebnis von ungünstigen Einschlafhilfen, an die sich Kinder nur allzu schnell gewöhnen können. Natürlich ist hier nicht von dem allabendlichen Einschlafritual die Rede, auch nicht von der Spieluhr oder dem geliebten Kuscheltier (das allerdings nur so klein sein sollte, dass es nicht das Gesichtchen des Babys bedecken kann) - all dies ist sinnvoll und hilfreich. Wenn sich Ihr Kind aber zum Beispiel daran gewöhnt, herumgetragen und gewiegt zu werden, bis es eingeschlafen ist, im Kinderwagen herumgefahren werden will, bis sich endlich die Äuglein schließen, oder es gewohnt ist, regelmäßig an der Brust einzuschlafen und schlafend in sein Bettchen gelegt zu werden, dann wird es diese Einschlafhilfen bald auch lauthals fordern. Vermeiden Sie deshalb Einschlafhilfen, die Sie auf Dauer nicht durchhalten wollen oder können. Eine spätere Umgewöhnung ist natürlich möglich, aber meist für Eltern und Kind anstrengend. Deshalb: Vorbeugen ist besser!

Eine gute Nacht braucht Ruhe

Auf dem Weg zu einem Tag-Nacht-Rhythmus bieten verschiedene äußere Reize dem Säugling Orientierungshilfen, wie zum Beispiel der Wechsel zwischen Tageslicht und nächtlicher Dunkelheit oder zwischen den Tagesgeräuschen und der nächtlichen Stille. Aber auch durch Ihr Verhalten können Sie Ihrem Baby zeigen: Alles hat seine Zeit - und nachts ist die Zeit der Ruhe, der Erholung, des Schlafes.

Beschränken Sie nächtliche Aktivitäten mit Ihrem Kind auf das Nötigste.

Reden Sie nachts nur mit leiser Stimme und machen Sie allenfalls ein gedämpftes Licht an.

Füttern Sie Ihr Kind in aller Ruhe, ohne Aufregung und ohne mit ihm zu spielen.

Ihr Kind muss nachts nicht nach jedem Stillen oder Fläschchen gewickelt werden. Wenn es gewickelt werden muss, dann sollte dies möglichst unaufgeregt vonstatten gehen, am besten im Bett.

Bieten Sie Ihrem Kind nachts keine Unterhaltung - es darf sich ruhig ein wenig langweilen.

Auch wenn Ihr Baby schon etwas älter ist, keine nächtlichen Mahlzeiten mehr benötigt und trotzdem nachts aufwacht, ist es wichtig, dass es nicht unnötig munter wird, etwa indem Sie das Licht anmachen, das Kind aus seinem Bettchen heben oder gar mit ihm spielen. Sprechen Sie nur ganz leise mit ihm, streicheln Sie es - so spürt es, dass Sie da sind und es beruhigt wieder einschlafen kann.