

Schlaf- und Wachphasen während des ersten Lebensjahres

Quelle und Empfehlung:

www.kindergesundheit-info.de // Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung // 10.12.2018

"In den ersten drei Monaten schlafen Babys durchschnittlich 16 bis 18 von 24 Stunden, gleichmäßig auf etwa sechs Schlafphasen verteilen. Doch auch für das Schlafen gilt: Jedes Kind ist anders, und Abweichungen vom Durchschnitt sind völlig normal.

Manche Kinder sind wahre „Murmeltiere“, andere sind nur mit großer Mühe zum Schlafen zu bringen. Einige schlafen schon früh durch, bei anderen dauert es etwas länger – und wieder andere schlafen für einige Zeit durch und dann plötzlich wieder nicht mehr.

Einige Unterschiede im kindlichen Schlafverhalten sind angeboren: Der Schlafbedarf ist uns sozusagen „in die Wiege gelegt“, und die Schlafdauer kann sich von Kind zu Kind beträchtlich unterscheiden. Wie bei Erwachsenen gibt es auch schon bei Säuglingen „Langschläfer“ und „Kurzschläfer“: Manche benötigen nur zehn bis zwölf Stunden Schlaf, während andere auf bis zu 20 Stunden kommen!"

- Das Baby muss seinen Rhythmus erst noch entwickeln
- Babys lernen erst, sich selbst zu beruhigen
- Durchschlafen braucht seine Zeit

Die Schlafumgebung und Schlafrituale sind wichtig

- bitte achten sie darauf, ihr Kind beim Schlafen NICHT zu überwärmen
- verzichten sie auf Heizdecken, Mützen oder Fell im Bett des Kindes
- verwenden sie eher einen Schlafsack für ihr Kind
- bitte schaffen sie für ihr Kind eine rauchfreie Schlafumgebung
- kommen sie vor dem Schlafen mit ihrem Kind einige Zeit vorher in eine Ruhephase ohne externe Medien (Fernseher, Radio, Internet)
- dunkeln sie die Schlafumgebung gut ab und versuchen sie Nebengeräusche abzustellen
- probieren und finden sie ihr persönliches Zu-Bett-Geh-Ritual, an dem sich ihr Kind orientieren kann
- haben sie beim Thema Einschlafen Geduld mit ihrem Kind, es absolviert viele Entwicklungsschritte und braucht sie einfach in den ersten Monaten sehr intensiv

