Melanie Schüer

Ich liebe Schlaf! Mein Baby auch!

Ruhige Nächte für dein Baby und dich

migo

ElternLeben.de

Durchschlafen – Was ist damit gemeint?

Bei der Frage nach dem Durchschlafen sollte nicht ungeklärt bleiben, was genau das eigentlich meint. Man könnte darunter verstehen, dass ein Baby abends um zwanzig Uhr schlafen gelegt wird und bis morgens um sieben oder acht Uhr ruhig schläft. Das wäre zwar für dich als Mutter, als Vater angenehm, ist aber völlig unrealistisch und nicht gemeint. Eigentlich bedeutet Durchschlafen, dass ein Baby nachts eine Fütterung seines normalen Trinkabstands „überspringt“. Wenn ein Baby tagsüber alle drei Stunden Milch trinkt, nachts aber sechs Stunden schläft und erst danach Milch einfordert, schläft es durch. Bei Abständen von zwei Stunden gilt Gleiches für eine Schlafdauer von vier Stunden. Viele Experten sprechen von „Durchschlafen“, wenn ein Baby nachts fünf Stunden am Stück schläft. Längere Schlafzeiten sind selten und biologisch nicht sinnvoll: Zumindest in den ersten sechs Lebensmonaten brauchen Babys nachts Milch, weil ihr Gehirn so stark wächst. Viele haben auch länger, oft bis zum Alter von zwanzig Monaten, nachts noch Hunger. Wichtig ist nur, dass sich die Abstände nach und nach verlängern – ein Neugeborenes kann nachts alle zwei Stunden Milch einfordern, wenn aber ein achtmonatiges Baby das möchte, handelt es sich meist eher um eine Gewohnheit als um ein körperliches Bedürfnis. Trotzdem gilt: Durchschlafen ist individuell, und auch wenn es mal erreicht ist, kann es immer wieder schwierige Phasen geben, vor allem in den ersten zwei bis drei Lebensjahren. Durchschlafen ist auch nicht wichtig, solange Mütter, Väter und Kinder insgesamt auf genügend Schlaf kommen und nicht in zu kurzen Abständen geweckt werden.

Unser Tipp:
Betrachte das Schlafen nicht als eine anstrengende Aufgabe, bei der bestimmte Ziele erreicht werden müssen. Denk daran, dass jedes Kind unterschiedlich ist. Wichtig ist, dass Eltern und Kind nachts Erholung finden – wann und wie genau, darf ganz individuell sein.

nicht hilft, nimmst du es auf den Arm und wiederholst dabei den Signalsatz. Sobald es sich beruhigt hat, legst du es wieder hin und versuchst, es mit einer Hand auf der Brust und dem Signalsatz zu beruhigen, wenn es schreit. Bei Babys ab vier Monaten sollte die Zeit auf dem Arm nach und nach etwas kürzer werden – danach legst du dein Baby hin und versuchst, es mit „Sch-sch"-Geräuschen und leichtem Tätscheln oder Streicheln im Bettchen zu beruhigen. Klappt das nicht, nimmst du es wieder für maximal fünf Minuten auf den Arm.

Bewertung

Ab circa drei Monaten einschränkend geeignet. Einen Versuch ist es wert, allerdings kann es eine Weile dauern, bis sich Erfolge abzeichnen, und das häufige Hinlegen und Wieder-Hochnehmen ist sehr anstrengend für den Rücken der Eltern. Außerdem kann das ständige Hin und Her Babys irritieren. Daher aus unserer Sicht nicht unbedingt die Methode erster Wahl.

Wiederholungsmethode

Ablauf

Nach dem Einschlafritual legst du dein Kind wach in sein Bett. Du erklärst, dass du hinausgehst, aber in der Nähe bleibst, und es ruhig liegen bleiben soll. Dann verlässt du den Raum und sagst dabei den immer gleichen Gute-Nacht-Satz wie zum Beispiel „Schlaf schön, mein lieber Schatz". Wenn dein Kind schreit, gehst du direkt wieder zu ihm, wiederholst den Satz und beruhigst es kurz, bis du erneut mit dem Gute-Nacht-Satz den Raum verlässt. Wenn es schreit, kehrst du wieder mit dem gleichen Satz zurück.

Bewertung

Geeignet ab etwa zehn bis zwölf Monaten oder dann, wenn dein Kind keine allzu starken Trennungsängste mehr hat, die etwa ab sechs Monaten beginnen. Manchmal dauern diese auch länger und tauchen später phasenweise wieder auf. Sollte dein Kind sehr hysterisch reagieren, wenn du hinausgehst, und sich nach einigen Versuchen nicht beruhigen, ist die Vorgehensweise „Stuhlmethode/Langsamer Rückzug" empfehlenswerter.

Durchschlafkur nach Anna Wahlgren

NICHT empfehlenswert!

Ablauf

Die Autorin des Buches „Das Durchschlafbuch“ empfiehlt feste Essens- und Schlafzeiten, kombiniert mit einer Schlaftechnik, bei der das Baby „geknufft“ und eine immer gleiche „Gute-Nacht-Leier“ zur Beruhigung aufgesagt wird. „Knuffen“ bedeutet, dass das Baby auf den Bauch gelegt, mit einer Hand am Rücken festgehalten wird und mit der anderen fest und rhythmisch auf den Po geklopft wird. Sieht man sich im Internet Videos dieser Technik an, wirkt das extrem lieblos, wenn nicht gar brutal. Auch die festgelegten Zeiten entsprechen nicht aktuellen Erkenntnissen, nach denen sich der Bedarf an Schlaf und Nahrung immer mal wieder ändert.

Nicht empfehlenswert!

Bewertung

Die Methode ist starr und nicht bedürfnisorientiert. Hilfreich ist lediglich der immer gleiche Gute-Nacht-Satz, der auch bei Methoden wie der Stuhlmethode/Langsamer Rückzug oder Pantley eingesetzt werden kann.

Quellen

Petra Weidemann-Böker: Das neue Ein- und Durchschlaf-Buch

Elizabeth Pantley: Schlafen statt Schreien

3 Die ANGEL-Schlafmethode –

WIRKSAME UND SANFTE HILFE FÜR DEIN KIND

Was kann ich tun, damit mein Baby besser schläft? Wie bekommen Eltern und Kind endlich die ersehnte Nachtruhe? Diesen essenziellen Fragen des frühen Elternlebens widmet sich die ANGEL-Methode und liefert wirksame und bindungsorientierte Anregungen sowie sanfte Wege hin zu besserem Babyschlaf.

Was bedeutet ANGEL?

Wie bei der TROST-Methode bei Schreiproblemen, auf die wir im folgenden Kapitel eingehen werden, ist ANGEL ein Akronym. Jeder Buchstabe steht für einen Begriff: