Zeitschrift: Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch
Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband
Band: 107 (2009)
Heft: 4

Artikel: Wie lernen Babys durchschlafen? : Sanfte Wege sind am besten
Autor: Gethin, Anni / Macgregor, Beth
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-949801

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

vor Hüftdysplasien, Atemwegserkrankungen und Rückenlage, welche das Risiko für SIDS erhöht (Gerard et al; van Sleuwen et al. 2007).

In einer kleinen randomisierten kontrollierten Studie testeten Stremler et al. (2007) Strategien zur Verbesserung des Schlafs von Mutter und Kind. Dazu instruierten sie die Eltern über die normalen Schlaf/Wachmuster der Säuglinge und über gute Schlafgewohnheiten. Mit Hilfe von Aktivitätsmeldern an den Handgelenken wiesen die Forscher nach, dass die Babys in der Studiengruppe 46 Minuten länger schliefen. Ausserdem klagten die Eltern seltener über Probleme im Zusammenhang mit Schlaf.

Schlussfolgerungen

Der Säuglingsschlaf ist ein komplexer Prozess, welcher ein individuelles Baby und individuelle Eltern betrifft, ganz abgesehen vom kulturellen und physischen Umfeld. Die jeweiligen Interaktionen haben tiefgreifende Auswirkungen auf das kindliche Verhalten wie Schlafen, Trinken und Beschäftigung mit sich selbst. Die im Kontext meist verwendeten Wörter wie «Schlafunterbrüche», «Störungen» oder «Schlafentzug» haben negative Assoziationen zur Folge. Vielleicht sollte man besser von nächtlichen Zwischenspielen («Interludes») sprechen. Als wichtiges Forschungsthema ist der Säuglingsschlaf jedenfalls noch lange nicht erschöpft. ◀

Referenzen

Ball H. (2003): Breastfeeding, bed-sharing and infant sleep. Birth 30, 181–188.

Doan T. et al. (2007): Breastfeeding increases sleep duration of new parents. Journal of Perinatal and Neonatal Nursing 21, 200–206.

Gerard et al. (2002): Physiologic studies in swaddling. An ancient childcare practice which may promote the supine for infants sleep. Journal of Pediatrics 141, 398ff.

Hall W.A. et al. (2006): Effects of an intervention aimed at reducing night waking and signalling in 6- to 12-month-old infants. Behavioral Sleep Medicine 4, 242–261.

Mosko S. et al. (1997): Maternal sleep and arousals during bed-sharing with infant. Sleep 20, 142–150.

Quillin S., Glenn L. (2004): Interaction between feeding method and co-sleeping on maternal-newborn sleep. Journal of Obstetrics Gynecological and Neonatal Nursing 33, 580–588.

Stremler et al. (2007): A behavioral educational intervention to promote maternal and infant sleep. A pilot randomized, controlled trial. Sleep 29, 1609–1615.

van Sleuwen et al. (2007): Swaddling: A systematic review. Pediatrics 120, e1097–e1106.

Eine vollständige Literaturliste ist auf der Redaktion erhältlich.

Wie lernen Babys durchschlafen?

Sanfte Wege sind

Viele Eltern reagieren verunsichert, wenn es um den Schlaf ihres Babys geht. Sollte es mit drei Monaten nicht durchschlafen? Oder mindestens mit sechs, oder vielleicht doch erst mit neun Monaten? Hat das Kind ein Problem, weil es noch immer nicht ohne Hilfe einschlafen kann? Wäre es nicht wichtig für seine Entwicklung, allein einschlafen zu lernen? Sollen wir unser Baby schreien lassen, bis es schläft?

Anni Gethin
Beth Macgregor

Fragen wie oben sind Teil langer Diskussionen in Mütterzentren und Online-Foren. Seit kurzem helfen Forschungsarbeiten aus unterschiedlichen Disziplinen, einige Antworten darauf zu finden. Die Antworten wecken Zweifel an gewissen Formen des kontrollierten Schlaftrainings und unterstützen, was viele Eltern schon immer gewusst haben: Sanfte Einschlaftechniken sind am besten für die Kinder.

Anni Gethin und **Beth Macgregor** sind die Autorinnen des Buchs «Helping your baby to sleep: Why gentle techniques work best», Finch Books Sydney, 2007).

Gehirnentwicklung massgebend

Erstens ist es entwicklungsmässig normal, dass Babys nachts erwachen. Entgegen den Aussagen einiger Elternberaterinnen gibt es keinen magischen Moment, ab dem ein Kind natürlicherweise durchschläft; im Gegenteil, das Durchschlafalter variiert stark. Man nimmt heute an, dass diese Unterschiede mit dem unterschiedlichen Zeitpunkt zu tun haben, an dem die schlafregulierenden Gehirnzentren reif genug sind. Jede Mutter wird erzählen, dass ihre Kinder ab verschiedenen Altern durchschliefen.

Es ist auch normal, dass ein Kind, das bereits durchschlief, auf einmal wieder jede Nacht erwacht. Dafür kann es ausser Zahnen oder Krankheiten eine ganze Anzahl Gründe geben. Viele Entwicklungsschritte wie das Erlernen des Krabbelns oder Gehens, die Entwicklung von Trennungsangst oder anderen neurologischen und psychologischen Veränderungen können beim Kind häufigeres Erwachen nach sich ziehen. Selbst wenn Eltern in ihrem Babyratgeber lesen, ihr Kind sollte in seinem Alter durchschlafen, können sie sich beruhigen – es ist normal.

Hilfe beim Einschlafen

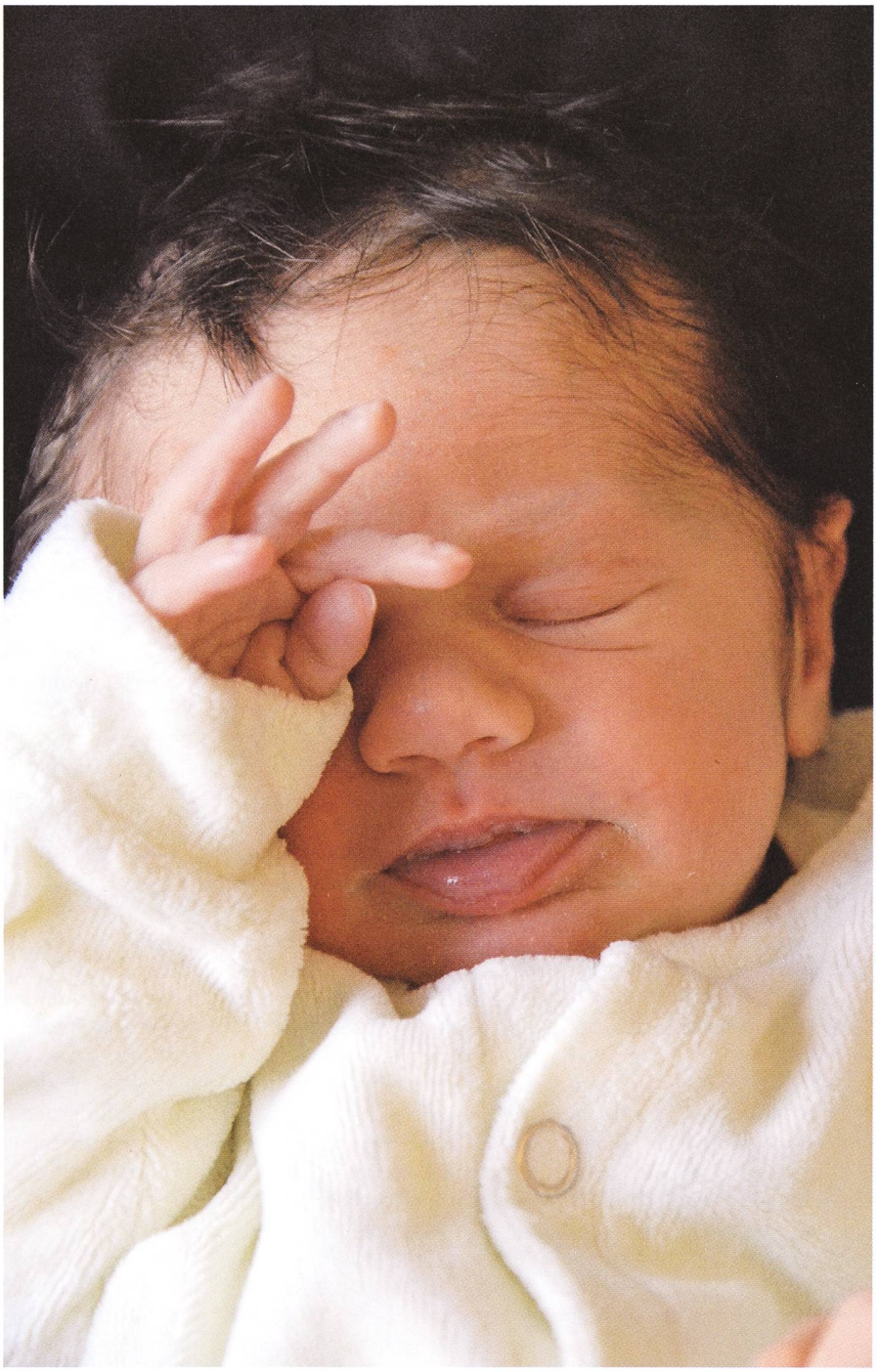
Ebenso normal ist es, dass ein Baby zum Einschlafen Hilfe braucht. Die meisten brauchen eine Form von Unterstützung, damit ihr Gehirn den Übergang von Wachsein zum Schlafen schafft, z.B. Wiegen, Streicheln, Füttern, auf den Rücken tätscheln. Lassen die Eltern einen Säugling allein und wach, dann meldet sich oft ein primitiver Überlebensmechanismus, und es beginnt zu weinen und nach der Sicherheit seiner Eltern zu schreien. Dass bestimmte Methoden von Schlaftraining «Erfolg» haben, zeigt vor allem, dass sich diese primitive Reaktion gewaltsam auslöschen lässt. Während einem Schlaftraining machen die Kinder drei Phasen durch: zuerst protestieren sie, dass sie allein gelassen werden, dann geben sie die Hoffnung auf, dass ihre Eltern je wieder zurückkommen, und schliesslich geben sie auf. Es gibt genug Forschungsevidenz darüber, wie unerwünscht es ist, dass ein Baby verlernt, die Eltern um Hilfe zu rufen.

Gehirnentwicklung: Gemeinsames Projekt

Die Säuglingsneurowissenschaft und die psychologische Forschung liefern zusätzliche Gründe, weshalb sanfte Schlaftechniken am besten für Babys sind. Heute weiss man, dass unsere Fähigkeiten, Gefühle zu regulieren, auf Stress zu reagieren und gute Beziehungen zu anderen Menschen zu pflegen, während den ersten Lebensjahren im Gehirn verankert werden. Diese Fähigkeiten entstehen nicht einfach von selber, so wie unsere Zähne wachsen oder wir das Gehen erlernen. Ein Kind kann sein Gehirn oder seine emotionellen Fähigkeiten nicht allein entwickeln – das ist ein gemeinsames Projekt von Kind, Eltern und weiteren

am besten

wichtigen Menschen in seinem Leben. Das Gehirn und emotionelle Reaktionen werden wortwörtlich durch die Interaktionen zwischen Kind und Eltern strukturiert, durch Lächeln und Zärtlichkeiten, beruhigende Worte und Gesten, Lachen und Kitzeln, Trost bei Traurigkeit und Beruhigung bei Zorn und Aufregung. Alle diese Alltagsereignisse bauen die Verbindungen im kindlichen Gehirn auf. Auch wenn die Mutter beim Stillen liebevoll in die Augen ihres Babys schaut, hilft das sein Gehirn zu entwickeln. Eltern, die auf die Bedürfnisse ihres Kindes eingehen, helfen ihm bei der Entwicklung seiner Fähigkeit, alle menschlichen Emotionen zu erleben. Und vielleicht noch wichtiger: mit der Zeit zu lernen, aus Zuständen der Erregung wieder in die Ruhe zu finden.



Weg vom Schlaftraining

Deshalb brauchen Säuglinge verständnisvolle und geduldige Eltern, um zu gutem Schlaf zu finden. Die Berichte über Schlaftrainings (inklusive kontrolliertes Schreienlassen), die man heute in Webforen und auf Beratungsseiten im Internet findet, sind oft schockierend. Viele Kinder erleiden nächtelang extreme Stresszustände; viele schreien bis sie erbrechen müssen, und das immer wieder, bis das Schreien «aufhört». Sogar die besten Szenarien, bei denen Babys nur kurze Zeit schreien, sind für Kinder wie Eltern vor allem belastend. Die Forschung hat nachgewiesen, dass es potenziell schädlich ist und die Kindsentwicklung nachhaltig stört, wenn man Babys wie beim Schlaftraining in Stresszuständen sich selber überlässt; und diese Untersuchungen sind zum Glück heute den Eltern auch zugänglich.

Unterstützung für Eltern wichtig

Natürlich ist es auch wichtig anzuerkennen, dass Eltern sehr stark unter Schlafentzug und einem exzessiv schreienden Baby leiden können. Wir beide hatten ziemlich unruhige Kinder (und Anni ein extrem unruhiges Baby). Genau deshalb verdienen Eltern professionelle Hilfe, um praktische und verständnisvolle Wege zu finden, ihren Säugling zum Schlafen zu bringen – Wege, die das Vertrauen des Kindes in seine Eltern nicht gefährden. Solche Hilfe besteht darin, systematisch mögliche Ursachen des exzessiven Schreiens aufzuspüren und ganz allmählich den Zugang des Kindes zum Schlaf zu verändern.

Zum Schluss muss man darauf hinweisen, dass unsere Gesellschaft heutzutage Eltern sehr wenig unterstützt. Auch deshalb sollten neue Wege zur Unterstützung von jungen Eltern gefunden werden, damit die frühen Kindermonate und -jahre glücklicher und entspannter verlaufen – genau so, wie die meisten von uns sie sich vorstellen. ◀

Aus: Anni Gethin, Beth Macgregor, Why Gentle Sleep Techiques Are Best. Essence, Australian Breastfeeding Association, May 2007. Übersetzung: Gerlinde Michel.