

Mein Kind schläft nicht!

Autor(en): **Gutmann, Petra**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **64 (2007)**

Heft 5: **Mein Kind schläft nicht!**

PDF erstellt am: **10.07.2024**

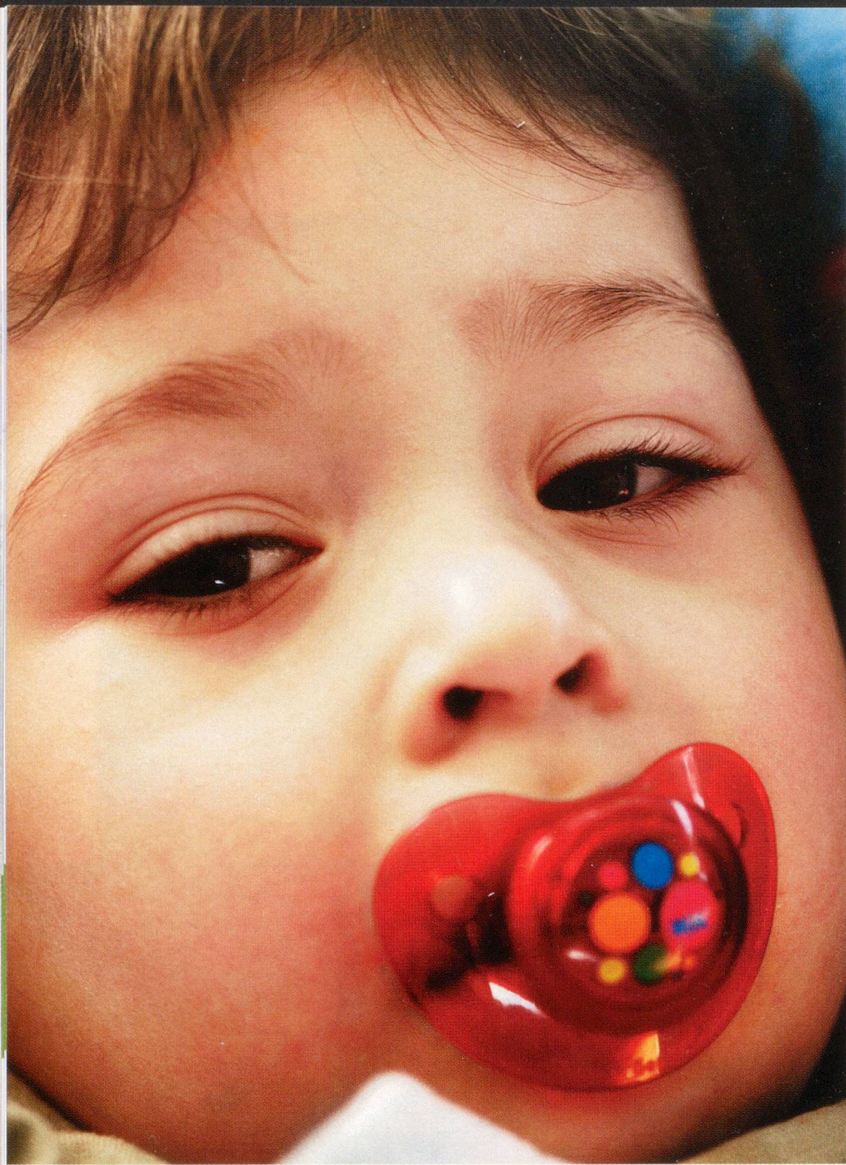
Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-554371>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Todmüde und doch dauernd wach. Wenn kleine Kinder nicht schlafen können, kommen auch die Eltern schnell an den Rand der Erschöpfung.

«Der Kleine soll augenblicklich schlafen lernen!» sagt Manuela M. genervt. Erschöpft sitzt die 32-jährige im Büro der Mütterberaterin Astrid Held in Thun – im Arm den acht Monate alten Max, der sie Nacht für Nacht durch Quängeln und Schreien mehrmals aus dem Bett holt. Max ist ein «schlechter Schläfer».

Für Astrid Held sind solche Szenen Alltag: «Wir sprechen in der Mütterberatungsstelle mit vielen Eltern, die Probleme mit dem Schlafverhalten ihres Nachwuchses haben. Manche Mütter kommen erst, wenn die Nerven blank liegen. Dann soll das Problem ruckzuck gelöst werden, notfalls mit drakonischen Massnahmen.»

Genug Schlaf

«Wieviel Schlaf braucht mein Kind?» Diese Frage steht dabei häufig im Mittel-

Mein Kind schläft nicht!

Für viele Eltern ist ein durchschlafendes Baby wie ein Lottogewinn: Die wenigsten haben eins. Gibt es sanfte Massnahmen, um dem «schlafenden Glück» auf die Sprünge zu helfen?

punkt des elterlichen Interesses. «Darauf gibt es keine Antwort», erklärt Astrid Held. «Die einen Kinder brauchen viel Schlaf, andere deutlich weniger. Das ist bei den Kleinen nicht anders als bei uns Erwachsenen. Bereits mit sechs bis neun Monaten kann das Schlafbedürfnis Gleichaltriger um mehrere Stunden täglich voneinander abweichen.»

Um herauszufinden, wieviel Schlaf ein Baby oder Kleinkind tatsächlich braucht, wird in Mütterberatungsstellen und Kinderkliniken als erstes ein Schlafprotokoll erstellt. Dieses erfasst, wann ein Baby oder Kind isst, wann, wie lange und wie regelmässig es schläft, auf welche Weise es einschläft, ob es durchschläft sowie wann, wo und wie lange es schreit.

Astrid Held: «Während Tagen bis Wochen durchgeführt, vermittelt das Schlafprotokoll ein genaues Bild des kindlichen Schlafverhaltens. Dann können gezielte Massnahmen ergriffen werden.»

Fragt sich nur welche? Der Bogen der guten Ratschläge ist ebenso imposant wie widersprüchlich: Das Kind soll nur im Bettchen schlafen, nur im Elternbett oder immer und überall. Es soll im Bettchen vor sich hin brüllen oder ganz im Gegen-

teil herausgenommen, geschaukelt, gestreichelt, gefüttert, herumgetragen bzw. -gefahren werden, usw. usf.

Die beiden B

Für einen problemlosen Schlaf brauchen Babys in den ersten Lebenswochen in der Regel nur die «beiden B»: Brust und Berührung. Ein gesunder Säugling schläft selig, wenn er satt und in engem Körperkontakt mit seiner Mutter ist.

«Babys brauchen enorm viel Körperkontakt», bestätigt die österreichische Kindertherapeutin und Psychologin Christine Rankl. «Ein Zuviel gibt es nicht. Wer will, dass ein Kind lernt, selbständig einzuschlafen, also sich später problemlos von seiner Bezugsperson zu lösen, muss zuerst einmal eine enge Bindung zu ihm knüpfen.»

Bei Naturvölkern wird dieses Wissen ganz selbstverständlich umgesetzt: Die Frauen schlafen mit ihren Babys und Kleinkindern auf dem gleichen Lager und nehmen sie tagsüber in einem Tragetuch überall hin mit.

Feste Grenzen

In der modernen westlichen Gesellschaft steht diese «24-Stunden-Symbiose» weniger hoch im Kurs. Dafür gewinnt eine alte Einschlaf- und Beruhigungsmethode wieder an Beliebtheit, die in (fern)östlichen Ländern bis heute praktiziert wird: das «Pucken». Es besteht darin, das Baby so fest in ein Tuch einzubinden, dass es weder Arme, Händchen, Beine noch Füßchen bewegen kann (siehe Kasten).

«Das straffe Einwickeln vermittelt dem Säugling ein Uterusgefühl. Was für einen Erwachsenen unerträglich wäre, bewirkt bei vielen Babys Wunder», weiss die Solothurner Hebamme Regula Meister aus Erfahrung. Voraussetzung dafür ist allerdings, dass das Baby schon bei den ersten Anzeichen von Müdigkeit einge-

packt wird, und nicht erst auf dem Höhepunkt eines Schreikollers.

Aus dem gleichen Grund empfiehlt die Münchner Kinderärztin Mechthilde Papousek, ein alleine daliegenes Baby oder Kleinkind stets mit hautnah anliegenden Kissen oder Tuchrollen zu umgeben. «Babys und kleine Kinder brauchen einen begrenzten Raum, eine rundum feste Begrenzung, damit sie ihren Körper spüren», erklärt Dr. Papousek, die sich intensiv mit dem Phänomen der schlafgestörten «Schreikinder» befasst hat.

Unerträglich reizend

Viele Mütter befolgen diesen Rat instinktiv. Doch häufig entstehen den Schlafrhythmus störende Stressfaktoren ganz woanders. Neugeborene werden meist

Sicher, wohlig warm, geborgen

Das Pucken engt Babys nicht ein, wie es auf den ersten Blick scheinen mag. Gerade Neugeborene haben keinen Drang zum ungehinderten Strampeln, sondern bevorzugen eine begrenzte Umgebung, wie sie es aus dem Mutterleib gewohnt sind.

1. Ein Moltontuch oder eine dünne Wolldecke wie nebenstehend angedeutet auf eine weiche Unterlage (Bett) legen. Obere Ecke nach innen einschlagen.
2. Das gewickelte Baby auf die Decke legen, so dass der Kopf auf dem eingeschlagenen Rand ruht.
3. Die untere Ecke der Decke wird über den Körper des Babys gezogen und unter seine rechte Schulter gesteckt. Die Ärmchen liegen dabei am Körper.
4. Die linke Seite der Decke fest um das Baby herum- und unter den Körper schlagen.
5. Die rechte Seite der Decke kann nun ebenfalls fest um das «Babypaket» gezogen und das Ende hinten unten eingesteckt werden.



Eine bebilderte Schritt-für-Schritt-Anleitung finden Sie im Internet unter:
www.eltern.de/mein_baby/baby_alltag/pucken.html

wie ultrazarte Porzellantässchen behandelt, selbst der lauteste Mensch verlegt sich in ihrer Nähe aufs Flüstern. Im Gegensatz dazu haben «ältere» Babys häufig einiges auszuhalten – nach dem Muster: Raus aus dem vertrauten Bettchen, baden, Nägelchen schneiden, anziehen, rein in den Buggy, quer durchs neonlichtbestrahlte, musikberieselte Einkaufszentrum rattern, anschliessend zum Coiffeur, noch bei Bekannten oder Verwandten vorbei schauen, wo das Baby hingebungsvoll herumgereicht wird, dazwischen Spieldose aufziehen, die Rassel vor die Nase halten ...

Wie soll sich ein Kind vor dieser Reizflut schützen? Wenn Babys im Verlauf der Lebensmonate immer besser sehen und hören, sind sie den einprasselnden Sinneseindrücken hilflos ausgeliefert, zumal sie nicht mehr in den Dauerschlaf eines Neugeborenen flüchten können.

Christine Rankl: «Da hilft nur eins. Die Eltern müssen ihre Sprösslinge konsequent vor einem Zuviel an Umgebungsreizen schützen.» Der kindliche Schlaf-Wach-Rhythmus wird davon profitieren.

Den Rhythmus finden

Zwischen drei und vier Monaten beginnen Kinder im Durchschnitt, einen regelmässigen Schlaf-Wach-Rhythmus zu entwickeln. Ist dies nicht der Fall, kann die Entwicklung des guten Schlafes gezielt unterstützt werden.

«Die wichtigste Massnahme besteht darin, dem Kind einen regelmässigen, zuverlässigen Tagesablauf zu geben», sagt Dr. med. Bernhard Wingeier, Kinderarzt an der Ita Wegman Klinik BL.

Das bedeutet: Regelmässige Mahlzeiten zu etwa gleich bleibenden Zeiten, verbindliche Schlafzeiten und immer gleiche Einschlafrituale. Das erzeugt ein Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit – Gefühle, die das Kind braucht, um loszulassen, um ein- und durchzuschlafen.

Eine Frage der Gewohnheit

«Die meisten Schlafstörungen beruhen auf erworbenen Verhaltensweisen, die durch die Persönlichkeit des Kindes und das Umfeld beeinflusst werden», erklärt Bernhard Wingeier.

Mit anderen Worten: Wer einem Kind als

Sohnemann ist immer dabei – rührend, der geschäftige und doch so besorgte Papa. Aber zu viel Trubel überfordert ein kleines Kind.



Einschlafhilfe regelmässig die Brust oder den Schoppen gibt, darf sich nicht wundern, wenn das Kind nicht mehr ohne einschlafen kann. Der Ausweg heisst in einem solchen Fall: «Brust und Zubettgehen werden getrennt. Das Kind bekommt weiterhin mütterliche Nähe, aber nicht mehr «das volle Programm», rät Bernhard Wingeier. «So können sich neue Gewohnheiten formen.»

Sinnvolle Einschlafrituale

Wächst das Kind heran, erschliessen sich immer mehr geeignete Einschlafhilfen: Man kann es z.B. vor dem Einschlafen massieren oder baden, mit ihm ein Liedchen singen, ein Buch anschauen oder daraus vorlesen, ein kleines Gebet sprechen oder gemeinsam den Tag mit den wichtigsten Erlebnissen «zurückdenken». Manche Kinder schlafen leichter ein, wenn ein Nachtlichtlein brennt oder die Türe des Kinderzimmers offen bleibt.

«Was auch immer die Eltern tun – das Einschlafritual sollte in etwa gleich bleiben. So entsteht im Kind ein Gefühl der Ruhe, Stabilität und Geborgenheit», unterstreicht die Beraterin Astrid Held.

Für Kinder, die nachts häufig aufwachen und nicht mehr selbständig einschlafen, machen auch Hilfsgegenstände im Bettchen Sinn: etwa ein Kuschelbär, ein weiches Tuch oder ein Nuggi, sofern das Kind diesen selbst erreichen kann. Abgesehen davon schlafen viele Kinder tiefer und länger, wenn das Zimmer abgedunkelt ist.

Kein «Medizinalkonsum»

Und wie steht es mit naturheilkundlichen Einschlafhilfen? Z.B. homöopathischen Globuli? Bach-Blüten? Osteopathie oder Craniosacral-Therapie?

«Das kann bei manchen Kindern durchaus sinnvoll sein. Etwa wenn ein Kind infolge einer schweren Geburt verspannt ist. Wesentlich ist jedoch, dass es nicht

beim «Medizinalkonsum» bleibt, sondern eine Verhaltensänderung der Eltern hinzukommt», ist Dr. Wingeier überzeugt.

Das Verhalten ändern

Der kleine Max schläft mittlerweile durch. Möglich wurde dies allerdings erst nach einer «Sanierung» der Familiensituation.

«Familiäre Probleme wie Arbeitslosigkeit, Depressionen oder Erschöpfung der Mutter können den kindlichen Schlafrythmus empfindlich stören», berichtet Astrid Held. «Bei hartnäckigen Schlafproblemen schaut die Mütterberatungsstelle deshalb immer die Eltern an.»

In eine ähnliche Richtung weist Kinderarzt Wingeier: «Viel hängt davon ab, wie die Eltern auf das Schlafverhalten des Kindes reagieren. Dabei macht es einen wesentlichen Unterschied, mit welchen Intentionen und Gefühlen Eltern handeln. Verändert eine Mutter beispielsweise ihr äusseres Verhalten, ist von diesem aber innerlich nicht überzeugt, spürt dies das Kind und wird sich auflehnen. Ein bestimmtes, liebevolles Handeln und ein gelassenes Durchsetzen der neuen Verhaltensregeln führt leichter und müheloser zum Ziel.»

• Petra Gutmann

Buchtipp:

«So beruhige ich mein Baby» von Christine Rankl

Patmos Verlag 2005
200 S.

ISBN 3-530-40174-9

Lesen Sie im auch im Internet: «Wenn Paare Eltern werden» unter: www.gesundheitsnachrichten.ch

Hilfe für Eltern und Kind

150 Mütter- und Väterberatungsstellen in der Schweiz gewähren Eltern von Kindern mit Schlafproblemen Hilfe, in der Regel kostenlos. Adressen in Ihrer Region erhalten Sie beim Schweizerischen Verband der Mütterberaterinnen SVM, Elisabethenstr. 16, 8036 Zürich, Tel. 044 382 30 33, www.muetterberatung.ch

An der Ita Wegman Klinik gibt es eine Familienstation für erschöpfte Mütter und Kinder mit Schlafproblemen. Kontakt: Sekretariat Familienstation, Pfeffingerweg, CH-4144 Arlesheim, Tel. 061 705 72 72

Internet: www.wegmanklinik.ch

Anlaufstellen in Deutschland sind die Mütterberatungen der Gemeinden, ein kostenloser Service des Gesundheitsamtes.