

Herzlich willkommen

zum Themenabend

Schlaf doch endlich!

Erschöpft - übermüdet - gereizt! Wenn Babies und Kleinkinder nicht ein- und durchschlafen können. Wie können Eltern zu mehr Ruhe und Gelassenheit finden.

SchreiBabyAmbulanz®



Daniela Schelling

www.daniela-schelling.de

www.glueckliches-kind.de



Fragen, Tipps, Ratschläge und wie sich Eltern verrückt machen!

- „Mein Kind schläft schon durch!“
- „ Du bekommst es nie mehr aus dem Bett raus.“
- „Was, du stillst noch in der Nacht?“
- „Dann gewöhnt es sich das noch an... .“
- „Du verwöhnst ihn doch... .“
- „Das muss sie doch mal lernen.“

Was mach/en ich/wir falsch?
Hat mein Kind
Schlafprobleme?

Babies und Kleinkinder haben auch nachts Grundbedürfnisse

- Nahrung, Wärme, Nähe
- körperliche Gesundheit, Körperkontakt
- Sicherheit, Schutz, Geborgenheit
- Unterstützung der Mutter/ des Vaters
- Trost
- Liebe, Zuwendung
- Respekt
- Ruhe und Schlaf



Das Wissen um den Schlaf

wissenschaftlicher Exkurs über die zwei Schlafphasen:

- REM-Schlafphase („rapid eye movement“) oder Leichtschlaf bzw. Traumschlaf, aktiver Schlaf
- Non REM- Schlafphase oder Tiefschlaf, ruhiger Schlaf



Die Schlafphasen der Babies und Kleinkinder

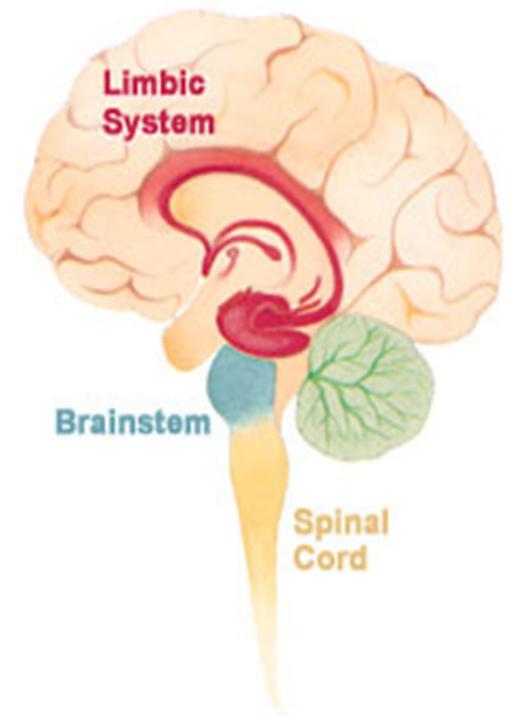
wissenschaftlicher Exkurs über die
REM – Schlafphasen (aktiv):

- Baby im Bauch (Fötus) ca. 100 %
- beim Neugeborene ca. 50%
Babies starten mit einer aktiven Schlafphase, dem REM – Schlaf, Übergangsphasen sind sensible Perioden in denen Babys, oft wieder aufwachen
- beim zweijährigen Kind ca. 25%
- beim Jugendlichen, Erwachsene ca. 20%
- beim älteren Erwachsene ca. 15%
Erwachsene gehen oft gleich in eine Non-REM-Phase.



Der Schlaf und das Gehirn

- Die lange leicht- Schlafphase ist die Voraussetzung für die Hirnentwicklung (Fötus 100%).
- Je jünger der Mensch ist, desto länger ist der aktive Schlaf.
- Sobald das heranwachsende Gehirn mehr Sinneseindrücke von außen verarbeiten kann, wird die Tiefschlaf Phase mehr.





Ganz grobe jeder Mensch ist anders

■ 0-1 Monate	ca. 16 Stunden	ca. 5 Stunden
■ 2-3 Monate	ca. 15 Stunden	ca. 4 Stunden
■ 4-6 Monate	ca. 13 Stunden	ca. 3 Stunden
■ 7-12 Monate	ca. 12 Stunden	ca. 2 Stunden
■ 1-3 Jahre	ca. 11 Stunden	ca. 1 Stunden



Warum brauchen Babies und Kinder uns auch Nachts?

- Weil Babies Tag und Nacht noch nicht **unterscheiden** können (ab ca. 3-4 Monaten).
- Weil sie in der aktiven Schlafphase **Sicherheit** und **Geborgenheit** brauchen.
- Weil das Kind erst ab ca. 2 Jahren weiß, dass Mama oder Papa wirklich da sind bzw. wieder kommen.
- Weil es auch mitten in der Nacht **Hunger** bekommen kann oder **Trost** brauchen.
- Weil das Babies sich durch die Anwesenheit von Mama/Papa besser **regulieren** kann.
- Babies haben noch **NICHT** die „Schlafreife“ und können sich dem Erwachsenen Schlafbedürfnis **NICHT** anpassen.
- Babies sichern durch das Aufwachen ihr **Überleben**.

Was lässt das Kind nicht schlafen?

- „Stillkinder“ wachen ca. doppelt so häufig auf wie „Flaschenkinder“.
- Übergänge vom aktivem zum Tiefschlaf
- Trennungsphasen (Umzüge, Kindergarten, Tagesmutter, Krankenhaus, Geschwister, Schlafen im eigenen Bett, abstillen) Veränderungen begleiten.
- Angst vor Dunkelheit, Geräusche, Schatten
- Träume (begreifen, lernen) und Alpträume
Bilder im TV, Sturz, Schock



Wodurch kann der Schlaf noch gestört werden?

- Stress Erlebnisse z.B. Streit zwischen Mama und Papa, Sturz, Schock, bevorstehende OP
- unsichere Umgebung, Urlaub, Hotel
- Störung im Übergang Tiefschlaf in den Leichtschlaf. Dazu gehören: Nachtschreck, Schlafwandel und Bettnässen. Treten meist in den ersten Stunden nach dem Einschlafen auf. Angsttraum zweite Hälfte
- Traumatische Erlebnisse in Schwangerschaft und Geburt
- Sorgen der Eltern (Gespenster im Kinderzimmer)



Warum Schlafprogramme schädlich sind?!

- Schlafkonditionierung führt bei Babys und Kleinkindern zu Stress, dieser verhindert, dass das Gehirn wächst und die Stresstoleranz sinkt.
- Das Baby lernt, wenn ich weine, kommt niemand zum Trösten.
- Entwickelt eine starke Angst, bis dahin, dass es sterben muss.
- Meine Bedürfnisse sind nicht wichtig, ich bin nicht wichtig.
- Das Selbstwertgefühl, das Selbstvertrauen und die Sicherheit für das Leben können **nicht** reifen oder werden geschädigt.
- Entwickeln Schlafstörungen



Auf der Suche zu mehr Gelassenheit und Schlaf!

- Fragen Sie sich, wie beruhige ich das Kind tagsüber?
- Welche Bedürfnisse zeigt es mir?
- Vertrauen Sie ihrem Kind, denn es hat einen Grund, wenn es weint. Kinder wollen uns nicht manipulieren.
- Fragen Sie sich, wie realistisch ihre Schlaferwartungen an das Kind sind und wie gehen sie mit ihrem eigenen Schlaf um?
- Legen Sie sich mit dem Baby hin, begleiten Sie es in den Schlaf halten sie es (fest) im Arm.
- Erlauben Sie sich Unterstützung anzunehmen auch durch professionelle Hilfe





Erlauben Sie sich einen individuellen Weg zum Ein- und Durchschlafen

- Familienbett oder ein Zimmer voller Matratzen
- Was spricht ihr Bauch und ihr Herz
- Matratze neben das Bett
- Gitterbett ohne Gitter oder Beistellbett
- Geschwisterbett
- Einschlafen auf Papas/Mamas Brust

www.glueckliches-kind.de



www.SchreiBabyAmbulanz-wuppertal.de

© Daniela Schelling, www.glueckliches-kind.de