

KATHARINA MEIER-BATRAKOW

Liebevolle
Strategien
von der Expertin
für Baby- und
Kleinkindschlaf

DREI JAHRE OHNE SCHLAF?!

Mehr Ruhe und Erholung für *alle* in den ersten drei Jahren

GU

7 BESSER SCHLAFEN Mein Ansatz

- 8 Jedes Kind schläft anders
- 9 Bedürfnisorientierung
- 13 Entwicklungsorientierung
- 14 Ja, aber ...

19 MACH DICH SCHLAU! Schlafeinmaleins

- 20 Baby- und Kleinkindschlaf
- 20 Wie Babys schlafen
- 28 Praxis-Tool: Schlafstagebuch
- 34 Fassen wir zusammen
- 35 »Wann schläft es endlich durch?«
- 35 Durchschlafen als Langzeitprojekt
- 38 Durchschlafen im Zeitraffer

45 NAH BEI MAMA UND PAPA Beziehungssache Schlaf

- 46 Bindung und Schlaf
- 46 Bindungstheorie
- 51 Bindungsverhalten

- 55 Schlafen in Sicherheit
- 55 Nähe und Körperkontakt
- 57 Co-Sleeping

- 62 Sicher schlafen
- 65 Schlafen ohne Mama

73 IMMER POSITIV BLEIBEN! SCHLAFEN »LERNEN«

- 74 Schlafen als Lernfeld
- 75 Wie funktioniert Lernen?
- 79 Ein positives Schlafkonzept etablieren
- 81 Die Bedeutung von Schlafassoziationen

87 Routinen: Wegweiser in den Schlaf

- 87 Neugeborene in den Schlaf begleiten

92 Rituale und Routinen für Babys

- 92 Weniger ist mehr!
- 94 Praxis-Tool: »Mäuse-Suche«
- 97 Einschlafen im Liegen
- 100 Einschlafen = Weiterschlafen?

103 Routinen für Kleinkinder

- 103 Kinder in der Autonomiephase
- 105 Grenzen
- 108 Das Zauberwort lautet Entspannung

110 Lernerfahrungen und Schlaftraining

- 111 Die Ferber-Methode
- 112 Kritik

117 ALLE IM BLICK Kompromisse

- 118 Neue Wege gehen
- 119 Gewohnheiten
- 122 Gewohnheiten verändern
- 124 Praxis-Tool: Ziele formulieren und umsetzen mit WOOP
- 129 Geht es auch ohne Weinen?

131 Spezielle Gewohnheiten verändern

- 131 Einschlafen ohne Bewegung
- 139 Fassen wir zusammen

140 Häufiges Erwachen

- 140 Mögliche Ursachen
- 143 Deine Optionen
- 148 Wege in den selbstständigen Schlaf
- 152 Praxis-Tool: Verbindung visualisieren
- 153 Nächtliche Wanderungen
- 154 Triff eine Entscheidung, die zu euch passt!

157 STILLEN, TRINKEN UND BINDUNG Mahlzeit

158 Bedürfnis nach Nahrung

- 158 Die Verbindung von Stillen und Schlafen
- 166 Stillen, Fläschchen und Co. als Einschlafbrücke

168 Neue Wege für die Nacht

- 168 Die sanfte Alternative
- 174 Nächtliche Stillpause
- 176 Nächtliches Abstillen mit räumlicher Trennung
- 179 Fassen wir zusammen
- 183 Praxis-Tool: 5 Fragen vor dem nächtlichen Abstillen

185 MEDIZINISCHE ASPEKTE Mehr Hilfe

186 Schlafproblem oder Schlafstörung?

- 186 Schlafstörungen
- 187 Nachtschreck
- 190 Frühkindliche Regulationsstörungen
- 192 Der Übergang ist fließend
- 193 Hilfe darf sein!
- 194 Praxis-Tool: Habe einen Notfallplan
- 196 Impulse für schwierige Zeiten
- 196 Klare und überschaubare Tagesstruktur
- 197 Das Dorf ins Boot holen
- 198 Ressourcen aktivieren

- 199 Danke
- 200 Endnoten- und Quellenverzeichnis
- 206 Bücher, Internetseiten und Podcasts, die weiterhelfen
- 206 Register
- 208 Impressum



1

Besser schlafen

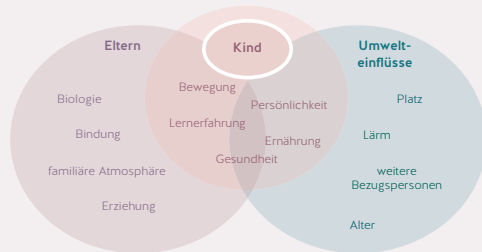
MEIN ANSATZ

So wie dein Fingerabdruck ist auch dein Schlaf einzigartig.
Es gibt nicht die eine richtige Art einzuschlafen, es gibt nicht
die eine optimale Schlafdauer und nicht die eine beste
Schlafumgebung – es gibt nur die zu dir passende.
Und das gilt auch für dein Kind.

JEDES KIND SCHLÄFT ANDERS

Wie dein Kind schläft, ist individuell und wird beeinflusst von verschiedenen übergeordneten Faktoren wie der Biologie deines Kindes, seinem Entwicklungsstand, seinen bisherigen Lernerfahrungen und seiner Gesundheit. Auch tagesaktuelle Einflüsse wie Licht, Bewegung, Ernährung und Stress können sich auf den Schlaf auswirken (siehe Abbildung unten). Ebenso wichtig sind die Bedürfnisse: »Mama, ich hab' noch Hunger!«, »Mama, ich muss noch mal Pipi.« Wer noch offene Bedürfnisse hat, kann nicht gut schlafen, und unsere Kleinsten brauchen bei der Erfüllung ihrer Bedürfnisse (noch) unsere Hilfe.

Das Schlafverhalten – ein multifaktorielles Konzept



Gerade weil es so viele Einflussfaktoren sind, die sich kurz- oder langfristig auf den Schlaf auswirken, ist es mir wichtig zu zeigen, dass es für einen erholsamen Familienschlaf kein Instant-Rezept zu kaufen gibt. »Alle Zutaten richtig zusammengemischt und alle Schritte befolgt, und dein Kind wird mit Sicherheit durchschlafen.« Das ist zwar ein schönes Werbeversprechen – aber nein, so funktioniert das nicht! Einen Behandlungsplan, mit dessen Hilfe sich alle Schwierigkeiten rund um das Thema Schlaf in drei, vier oder zehn Schritten lösen lassen, gibt es nicht. Wobei ich mich korrigieren muss: Pläne und Methoden gibt es zuhauf. Sie basieren meist auf Verhaltenskonditionierung (siehe ab S. 76), also der Idee, dass guter Schlaf lediglich eine Übungssache ist, und werden auch heute noch in einigen Ländern (meist Industrienationen) als Status quo der erfolgreichen Schlafberatung angesehen. Klassische Schlaftrainings und abgewandelte, »sanftere« Formen finden hierzulande aber immer weniger Anklang bei Eltern, Experten und Expertinnen. Auch ich unterstütze diesen Trend, denn Schlaftrainings sind keine Patentlösung für alle Probleme rund um den Schlaf, vor allem auch weil das Schlafverhalten von mehr Faktoren abhängt als dem Erziehungsverhalten der Eltern und den Gewohnheiten des Kindes. Ich finde es ein wenig anmaßend und gleichzeitig auch typisch für uns Erwachsene, zu meinen, wir könnten mit einem knackigen Trainingsplan jahrtausendelange Evolution austricksen. Aus meiner Sicht geht es hier nicht darum, verschiedene Erziehungsmethoden, Beratungsschulen oder die Meinung von Experten und Expertinnen zu beurteilen, sondern darum, das viele und gute Wissen, das wir heute haben, für einen entwicklungs- und bedürfnisorientierten Umgang mit dem kindlichen Schlaf zu bündeln und in den familiären Alltag zu übersetzen. Denn das sollte doch unser Ziel sein: Uns und unseren Kindern einen positiven und gesunden Umgang mit einem der wichtigsten Grundbedürfnisse überhaupt zu ermöglichen – dem Schlaf!

Bedürfnisorientierung

Du denkst jetzt vermutlich, dass die Formulierung »einen positiven und gesunden Umgang mit dem Thema Schlafen finden« ganz gut klingt, und fragst dich, was genau du nun tun könntest, um euren

BABY- UND KLEINKINDSCHLAF

Durchschlafen – oder überhaupt mal ein bisschen schlafen ist für viele Eltern das größte Thema nach der Geburt ihres Kindes. Das ist nur verständlich, denn Schlaf ist ein menschliches Grundbedürfnis. Wenn wir zu wenig davon bekommen, hat das sowohl körperlich als auch psychisch gesundheitliche Auswirkungen. Wir merken, dass wir gereizt sind, schneller als gewohnt aus der Haut fahren, weniger konzentriert sind, wegen Kleinigkeiten aneinandergeraten und einfach nicht wir selbst sind. Der bekannte Slogan »Du bist nicht du, wenn du Hunger hast« lässt sich 1:1 auf unser Bedürfnis nach Schlaf übertragen. Infektanfälligkeit, erhöhter Blutdruck, Kopfschmerzen und ein Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen wie Depressionen gehören zu den langfristigen Beschwerden, die durch Schlafmangel begünstigt werden. Auf zu wenig Schlaf reagiert der Körper schnell und sensibel und alarmiert uns zurecht, dass er mehr davon benötigt.

*Wie aber soll das gehen, wenn man einfach nicht zur Ruhe kommt?
Wenn das Neugeborene nachts weint,
das Baby stündlich stillen möchte
oder man nach jedem Fläschchen eine Stunde lang
vergeblich versucht, wieder einzuschlafen?*

Wie Babys schlafen

Auf der Suche nach Antworten bin ich darauf gestoßen, wie wichtig es ist, zunächst den Baby- und Kleinkindschlaf zu verstehen und die Entwicklung des kindlichen Schlafs nachzuvollziehen. Ein Grundverständnis für die Physiologie des Schlafs ist meiner Meinung nach das Fundament für:

- » Vertrauen in dein Kind und seine Entwicklung
- » Handlungskompetenz bei Schwierigkeiten oder Veränderungen der Bedürfnisse
- » Stärkung deiner Selbstwirksamkeit als Mama oder Papa
- » Friedliches und gewaltfreies Miteinander

Tag-Nacht-Rhythmus

In den ersten Wochen nach der Geburt haben Babys noch keinen Tag-Nacht-Rhythmus. Sie schlafen unregelmäßig rund um die Uhr mit kurzen Wachphasen, so wie sie es bereits in den letzten Wochen der Schwangerschaft getan haben. Die Regulation ihres (und auch unseres) Schlafverhaltens wird von zwei Prozessen beeinflusst: vom zirkadianen Rhythmus und von der Schlafhomöostase. Der zirkadiane Rhythmus ist eine circa 24 Stunden andauernde innere Uhr, die verschiedene Körperfunktionen wie den Schlaf-Wach-Rhythmus, die Verdauung und die Körpertemperatur steuert. Unsere innere Uhr ist angeboren und individuell, sodass ein Tag für deine Uhr womöglich weniger als 24 Stunden und für meine mehr als 24 Stunden dauert.

Schlaftypen: Eulen, Lerchen und Chamäleons



Eule

Für die Eulen hat der Tag mehr als 24 Stunden. Daher würden sie am liebsten abends lange wach bleiben und in den Tag hinein schlafen. Diese Kinder um 18 Uhr ins Bett zu bringen, ist gegen ihre »Natur« und wird in den meisten Fällen nur unter Protest gelingen.



Lerche

Die Lerchen dagegen nehmen den Tag kürzer wahr als er ist (weniger als 24 Stunden). Sie werden abends früher müde und wachen morgens zu einer Zeit auf, zu der wir selbst gern noch schlafen würden. Es sei denn, wir selbst sind auch Lerchen.



Chamäleon

Chamäleons sind selten. Für sie hat der Tag tatsächlich 24 Stunden, wodurch sie jeden Tag zur gleichen Zeit müde werden und morgens zur gleichen Zeit aufwachen. Sie können sich gut an die Gegebenheiten anpassen und auch mal später ins Bett gehen.

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, Co-Sleeping beziehungsweise Bedsharing zu gestalten. Exemplarisch möchte ich einige mögliche Optionen vorstellen: Bitte beachte bei individuellen und kreativen Umsetzungen die Sicherheitsaspekte (siehe S. 63 und 64).



INFO

Co-Sleeping ist auch Einstellungssache

Je nach Einstellung der Eltern lässt Co-Sleeping sich unterschiedlich beschreiben. Proaktives Co-Sleeping meint, dass Eltern Co-Sleeping oder Bedsharing bewusst als Schlafform wählen und gestalten, weil sie von diesem Konzept überzeugt sind. Dem gegenüber bedeutet reaktiv, dass die Bezugspersonen eigentlich allein schlafen möchten, also unfreiwillige Co-Sleeper sind, weil das Kind die Nähe einfordert oder weil sie unsicher sind, ob und wie sie getrennte Schlafbereiche gestalten können.

Warum ist diese Differenzierung wichtig? Stell dir vor, du kennst die Vorzüge des Co-Sleepings schon vor der Geburt. Du besprichst diese mit deinem Partner, deiner Partnerin, ihr arrangiert eure Betten so, dass sie groß genug, bequem und sicher für alle sind. Und wenn das Baby da ist und nachts bei dir schlafen möchte, ist das völlig okay für dich. Und nun stell dir vor, du hast ein Babybett gekauft und ein gemütliches Kinderzimmer eingerichtet, aber dein Baby schläft dort unruhig und wacht ständig auf. Du bist müde und genervt und fragst dich, was du falsch machst. Irgendwann holst du dein Kind nachts zu dir ins Bett. Das ist aber zu klein für drei Personen, du hast Angst, dass dein Kind herausfallen könnte und du bist unsicher, ob man so etwas überhaupt darf. Du schläfst nicht wirklich erholsamer als vorher.

Worauf ich hinaus will: Reaktives Verhalten kann die positiven Eigenschaften des Co-Sleepings beeinflussen. Reaktive Co-Sleeper neigen dazu, das kindliche Schlafverhalten negativ zu bewerten, und sind unzufriedener mit der Schlafsituation als freiwillige Co-Sleeper. Zudem sind die Schlafplätze häufiger nicht den Anforderungen des Co-Sleepings gewachsen, was zu Einbußen bei Komfort und Sicherheit führen kann. Wenn du also reaktives Co-Sleeping betreibst, schau doch mal genauer hin: Wie kann eine einvernehmliche Schlafsituation entstehen?



PRAXIS-TOOL: »Mäuse-Suche«

Auch für die Allerkleinsten von uns sind Entspannungsübungen entlastend und beruhigend. Du kannst damit gar nicht früh genug beginnen! Dieses kleine Fingerspiel kannst du schon früh in euer Abendritual übernehmen. Führe es erst durch, wenn alle anderen Aufgaben des Tages (abendessen, waschen, Zähne putzen, Schlafanzug anziehen ...) erledigt sind. Es ist der Tagesabschluss und dient deinem Kind dazu, sich allmählich auf das Schlafen auszurichten, den Bindungstank noch mal aufzufüllen und gemeinsam mit dir eine schöne Zeit zu erleben. Mach diese Übung nur, wenn dein Kind daran Gefallen findet, natürlich ohne Druck und dafür mit Spaß und Herz.

TIPP: Wenn dein Kind schon sehr müde ist, würde ich die Entspannungsübung allerdings nicht mehr auf Biegen und Brechen durchführen. Dann kürze sie besser ab oder lass sie für diesen Tag weg, bevor die Aufregung für dein Kind zu groß wird und der Schlaf in weite Ferne rückt.

Es ist Abend geworden. Papa-Maus möchte seine Kinder ins Bett bringen. Aber wo sind denn die Mäusekinder hin? Sie haben sich wohl versteckt. Wollen wir Papa-Maus helfen, die Kinder zu suchen?

Papa-Maus geht in den Keller [läuft von der Hüfte zu den Füßen].

Ohja, da sind direkt 1, 2, 3, 4, 5 Mäusekinder [die Zehen zählen].

Dann kommt mal alle mit nach oben [selbes Bein hochlaufen]!

Stopp, da unten kichert doch noch jemand [anderes Bein runterlaufen].

Tatsächlich, hier sind 1, 2, 3, 4, 5 Mäusekinder versteckt [Zehen zählen].

Dann suchen wir den Rest der Bande doch mal in der Küche [hochlaufen].

Tatsächlich, hier sitzt ein Mäuschen und knabbert noch an seinem Käse [auf den Bauchnabel zeigen].

Wo könnten die anderen beiden sein? Vielleicht im Kinderzimmer? Laufen wir mal los [über Bauch und Schulter auf einen Arm laufen, bis zur Handfläche]!

Der Papa sucht und sucht und findet hier einfach niemanden [auf der Handinnenfläche drei Kreise zeichnen].

Er läuft in das andere Kinderzimmer und sucht [zum anderen Arm laufen und drei Kreise auf der Handinnenfläche ziehen].

Kein Mäuschen in Sicht.

Dann bleibt ihm nur noch der Dachboden. Papa-Maus klettert die Treppe hoch. Er sieht niemanden. Ah, dann schaut er noch mal im Stroh und wühlt dort herum [zum Kopf laufen und die Haare kraulen].

Er findet dort zwei Mäusekinder. Was für ein tolles Versteck!

Nun hat Papa-Maus all seine Kinder gefunden und kann wieder runterklettern. Die anderen Kinder warten schon im Bett. Sie legen sich alle zusammen in einen Kreis, damit sie es schön warm haben, und schlafen bald ein [mit der Handfläche im Uhrzeigersinn den Bauch massieren und Hand kurz an einer Stelle halten].





MÜÜDE?

**Liebe Eltern, hier kommen brauchbarer Rat
und Antworten auf eure Fragen**

Bekommt mein Kind genug Schlaf? Wie viele Stunden sind eigentlich normal? Und was ist mit mir, ich will endlich auch mal wieder schlafen! Katharina Meier-Batrakow ist Expertin für Baby- und Kleinkindschlaf und selbst Mama von zwei Kindern. Sie unterstützt Familien dabei, in einen guten Schlaf-Wach-Rhythmus zu finden und emotional zur Ruhe zu kommen. Dabei geht sie auf unterschiedliche Persönlichkeiten und Familienkonstellationen ein, beantwortet (fast) alle Fragen zum Thema und findet individuelle sowie unkomplizierte Lösungen für einen erholsamen Familienschlaf – ein Muss für alle übermüdeten Eltern!



WG 484 Familie
ISBN 978-3-8338-8612-6



€ 19,99 [D]

www.gu.de