



Jedes Kind kann **schlafen** lernen

G|U

9 SCHLAFEN IST SO SCHÖN ...

→ 10 Mein Kind will nicht schlafen!

- 11 Erfahrungen aus der Kinderarztpraxis
- 12 Wie alles begann: Erfahrungen mit den eigenen Kindern
- 14 Schlaflose Kinder – gestresste Eltern
- 19 Das Wichtigste auf einen Blick

→ 20 Was wissen wir über den kindlichen Schlaf?

- 21 Wie lange schlafen Kinder? Von Wenigschläfern und Murmeltieren
- 28 Was passiert eigentlich im Schlaf?
- 28 Tiefschlaf und Traumschlaf
- 29 Vom Baby zum Erwachsenen: Wie sich der Schlaf verändert
- 30 Das Schlafmuster: Einschlafen, Aufwachen, Weiterschlafen
- 34 Aufwachen und schreien – »Warum gerade mein Kind?«
- 39 Das Wichtigste auf einen Blick



41 SO WIRD IHR KIND VON ANFANG AN EIN »GUTER SCHLÄFER«

→ 42 Die ersten sechs Monate

- 44 Wie schläft Ihr Baby am sichersten?
- 47 Schlafzeiten und Einschlafgewohnheiten
- 53 »Schrei-Babys«
- 56 Allein einschlafen lernen – aber wie?
- 57 Das Wichtigste auf einen Blick

→ 58 Vom sechsten Monat bis zum Schulalter

- 59 Abendrituale
- 65 Schlafen im Elternbett?
- 68 Zeit für feste Zeiten
- 73 Das Wichtigste auf einen Blick

75 WIE »SCHLECHTE SCHLÄFER« SCHLAFEN LERNEN

→ 76 Wie aus schlechten Schlafzeiten gute Schlafzeiten werden

- 78 Mein Kind wacht zu früh auf
- 80 Mein Kind schläft zu spät ein
- 82 Mein Kind ist nachts stundenlang wach
- 85 Das Wichtigste auf einen Blick

→ 86 Wie Kinder lernen durchzuschlafen

- 89 Ungünstige Einschlafgewohnheiten
- 89 Mit Schnuller
- 91 Auf dem Arm
- 91 Körperkontakt
- 92 Brust oder Fläschchen
- 93 Weitere »Einschlafhilfen«
- 94 Einschlafgewohnheiten ändern
- 94 »Einfach« schreien lassen?
- 96 Der Plan zum Schlafenlernen
- 100 Abweichungen vom Plan
- 103 Erfolgskontrolle mit dem Schlafprotokoll
- 104 Welche Probleme können auftreten?
- 111 Nächtliche Mahlzeiten abgewöhnen
- 117 Mein Kind bleibt nicht in seinem Bett
- 118 Zurück ins eigene Bett
- 120 Grenzen setzen: die Auszeit
- 123 Tür auf – Tür zu
- 125 Eigene Lösungen
- 128 Einwände und Bedenken
- 131 Fragen und Antworten
- 137 Das Wichtigste auf einen Blick

139 SCHLAFSTÖRUNGEN MIT BESONDEREN URSACHEN

→ 140 »Die Nacht ist nicht mein Freund«: Schlafwandeln, Nachtschreck, Alpträume

- 141 Schlafwandeln und Nachtschreck: Unvollständiges Erwachen aus dem Tiefschlaf
- 147 Nächtliche Ängste und Alpträume
- 147 Angst vor dem Schlafengehen
- 152 Alptraum oder Nachtschreck?
- 152 Das Wichtigste auf einen Blick

→ 154 Hilfe bei speziellen Problemen

- 155 Kopfschlagen und Schaukeln
- 158 Schlaf-Apnoe
- 159 Schmerzen
- 160 Geistig behinderte Kinder
- 162 Medikamente
- 163 Das Wichtigste auf einen Blick
- 164 Zum Nachschlagen
- 164 Gesamtfragebogen
- 165 Schlafprotokoll zum Selbstausfüllen
- 167 »Gute Nacht, kleine Maus« – eine Geschichte zum Vorlesen vor dem Schlafengehen
- 170 Quellennachweis
- 171 Bücher
- 172 Adressen
- 173 Register
- 176 Impressum



Schlafen ist so schön ...

In diesem Kapitel erfahren Sie ...

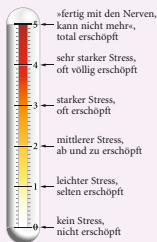
- welche Erfahrungen wir mit unseren eigenen Kindern und in der Kinderarztpraxis gemacht haben
- wie oft Schlafprobleme bei Kindern vorkommen
- wie belastend Schlafprobleme der Kinder für die Eltern sind
- wie lange Kinder schlafen
- wie sich der Schlaf entwickelt
- wie der Schlaf genau abläuft
- warum so viele Kinder nachts aufwachen und weinen

HAND AUF'S HERZ

Fühlen Sie sich gestresst?

Wenn ein Kind Probleme beim Ein- und Durchschlafen hat, belastet das vor allem die Eltern. Hier können Sie einschätzen, wie das Schlafverhalten Ihres Kindes und Ihr »Stress-Grad« zusammenhängen.

1. Stufen Sie sich selbst auf dem Stress-Thermometer ein: Welchen Stress-Wert erreichen Sie im Moment?
2. Wie oft wird Ihr Kind nachts durchschnittlich wach und weckt Sie dadurch auf?
3. Sehen Sie einen Zusammenhang zwischen dem Schlafverhalten Ihres Kindes und Ihrem Stress-Wert?



Das »Stress-Thermometer«

Wenn von einer »kindlichen Schlafstörung« gesprochen wird, ist meist gemeint: Ein Kind braucht lange, um einzuschlafen, wacht nachts mehrmals auf – oder beides. Tagsüber ist es unausgeglichen, weil es insgesamt zu wenig schläft. Beeinträchtigt werden aber auch die Eltern, denn ihr Schlaf wird ebenfalls unterbrochen. Oft können sie nicht sofort wieder einschlafen und sehr oft den fehlenden Schlaf nicht nachholen.

In unserer Untersuchung wurden alle Eltern – fast immer waren es die Mütter, die mit ihren Kindern in die Praxis kamen – zusätzlich gefragt, wie gestresst sie sich fühlten. Dafür haben wir ihnen das »Stress-Thermometer« vorgelegt.

Natürlich fühlen sich viele Eltern durch unruhige Nächte gestresst. Besonders die Mütter, die nachts mehr als zweimal aufstehen mussten, empfanden starken bis sehr starken Stress und Erschöpfung. Nur sehr wenige Mütter von

»schlechten Schläfern« stuften sich als ruhig und ausgeglichen ein. Mütter von »guten Schläfern« dagegen waren nur selten gestresst oder erschöpft.

Am meisten genießen Mütter die Zeit um den vierten Lebensmonat: Hier gab es niedrigere Stress-Werte als in allen anderen Altersgruppen. Was kann es auch Schöneres geben als ein Baby, das den Kontakt zu seiner Umwelt voll aufgenommen hat, lächelt, lacht, lauscht – und das alles friedlich auf dem Rücken liegend! Die Zeit der »Drei-Monats-Koliken« ist vorbei. Das Baby schreit nicht mehr so viel. Es kann noch nicht wegkribbeln und keinen Unsinn anstellen.

Und es schläft noch bis zu 15 Stunden am Tag. Selbst wenn es mit dem Schlaf noch nicht ganz so gut klappt – diesen wunderbaren kleinen Geschöpfen können die meisten Eltern alles verzeihen.

Hingabe und sogar Aufopferung für das eigene Kind kann etwas Schönes und Beglückendes sein. Nach unserer Erfahrung sind die allermeisten Mütter und auch viele Väter hingebungsvoll und bereit sich aufzuopfern. Aber irgendwann muss auch das eigene Leben wieder zu seinem Recht kommen. Das tut nicht nur der Mutter gut, sondern auch dem Kind und den übrigen Familienmitgliedern.

DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK

→ **Schlafprobleme bei Kleinkindern sind weit verbreitet.**

- »Unser Kind schläft nicht durch. Was sollen wir bloß tun?« Vielen Eltern brennt dieses Problem auf den Nägeln. Im Babyalter wird mindestens jedes dritte Kind nachts mehrmals wach und weint. Von allein löst sich dieses Problem meist nicht.

→ **Schlechter Kinderschlaf verursacht Elternstress.**

- Eltern von »guten Schläfern« fühlen sich meist ruhig und ausgeglichen.

- Eltern – vor allem Mütter – von »schlechten Schläfern« dagegen sind in den meisten Fällen sehr gestresst und erschöpft.

→ **»Schlechte Schläfer« sind keine »Problemkinder«.**

- Kinder sind lernfähige kleine Persönlichkeiten. Alle gesunden Babys, die mindestens sechs Monate alt sind, können allein einschlafen und nachts durchschlafen. Wenn sie es noch nicht tun, können sie es lernen. Und das sogar schnell.



Was wissen wir über den kindlichen Schlaf?

Wie lange schlafen Kinder?

Von Wenigschläfern und Marmeltieren

WER KENNT NICHT DIE BERICHTE stolzer Mütter von ihrem »pflegeleichtesten Baby«, das von Geburt an zu den Mahlzeiten geweckt werden muss und mit wenigen Wochen durchschläft? Solche »geborenen guten Schläfer« gibt es wirklich. Sie lassen sich durch nichts aus der Ruhe bringen. Eltern von quickelebendigen, quirligen Kindern können solche Geschichten kaum glauben. Ihr Baby will anscheinend auf keinen Fall etwas verpassen. Von Schlafen hält es gar nichts.

Aber so gut es die Eltern der »Marmeltiere« auch haben: Die weniger verwöhnten müssen nicht verzweifeln. Auch ihr Kind kann lernen, abends zu einer vernünftigen Zeit einzuschlafen und bis zum nächsten Morgen in seinem Bettchen zu bleiben.

Kurze Wachzeiten sind normal. Jedes Kind kann lernen, damit umzugehen, ohne seine Eltern zu wecken.

Viele Kinder, die extrem kurze Schlafzeiten haben, zum Beispiel neun Stunden im Alter von sechs Monaten, können lernen, länger zu schlafen. Manche Ausnahmekinder kommen allerdings tatsächlich mit so wenigen Stunden aus. Diese kleinen »Wenig-Schlaf-Genies« können zumindest lernen, ihre paar

Stunden nachts am Stück und gleichzeitig mit ihren Eltern zu schlafen.

Extrem selten ist eine angeborene neurologische Störung, die ein Kind am Schlaf hindert und es regelmäßig nachts stundenlang wach hält. Hier ist ein Schlaftraining, wie wir es empfehlen, kaum hilfreich. Sehr wahrscheinlich hat Ihr Kind jedoch keine solche Störung – sondern es ist gesund und in der Lage, schlafen zu lernen. So viel, wie es seinem Alter und Bedürfnis entspricht.

Sie erfahren nun, was wir über den kindlichen Schlaf wissen. Unsere Empfehlungen in den folgenden Kapiteln bauen logisch auf diesem Wissen auf.

Wie lang ist die Nacht?

Es gibt neue Daten darüber, wie lange Kinder schlafen: Es ist weniger, als die meisten Eltern denken. Die auf Seite 15 erwähnte Eltern-Befragung der Amerikanischen Schlafgesellschaft kam zu folgendem Ergebnis:

In den ersten Lebenswochen schlafen Babys nachts nur sehr wenig. In der Grafik auf Seite 22 können Sie verfolgen, wie sich der Nachtschlaf entwickelt. Die feine Linie zeigt die genauen Werte, die von

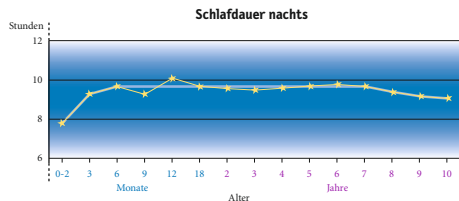
den Eltern angegeben wurden. Mit der dickeren Linie haben wir sie »begrädigt«, denn die Schwankungen sind sehr gering. Wie Sie sehen, ändert sich während der meisten Zeit fast nichts.

In den ersten beiden Lebensmonaten beträgt die Schlafdauer nachts weniger als acht Stunden. Allmählich wird es mehr. Im Alter von sechs Monaten sind es im Durchschnitt knapp zehn Stunden. Dabei bleibt es, bis das Kind etwa sieben Jahre alt ist. Danach nimmt das Schlafbedürfnis langsam weiter ab. Die nächtliche Schlafzeit ändert sich vom Baby bis zum Schulkind also kaum.

Nach der amerikanischen Untersuchung schläft nur ein kleiner Teil der Kinder länger als elf Stunden. Bei früheren Untersuchungen wurden meist längere Schlafzeiten ermittelt – so schätzten die Eltern im Rahmen einer

Langzeitstudie in Zürich den Nachtschlaf ihrer Kinder im Schnitt um eine Stunde länger ein. Die durchschnittliche nächtliche Schlafdauer liegt also wahrscheinlich zwischen zehn und elf Stunden. Abweichungen von einer Stunde nach oben oder unten sind völlig normal. Allerdings könnten viele Kinder besser und länger schlafen, wenn sie gute Einschlafgewohnheiten hätten. Darüber erfahren Sie später mehr.

Dass sich der Nachtschlaf vom Baby bis zum Schulkind wenig verändert, hat einen Vorteil: Geschwister können in den ersten Lebensjahren etwa gleichzeitig ins Bett gebracht werden. Die Unterschiede im Schlafbedürfnis werden durch den Mittagsschlaf ausgeglichen. Wenn jedoch das jüngere Kind besonders wenig Schlaf braucht, während das ältere ein »Murmeltier« ist, kann es



HAND AUFS HERZ

Wie viel schläft Ihr Kind?

Zum Glück schlafen Babys und Kleinkinder nicht nur nachts, sondern auch tagsüber. Wie oft und wie lange, hängt von ihrem Alter, ihrem Schlafbedürfnis und ihren Gewohnheiten ab. Mit Hilfe dieses kleinen Fragebogens können Sie sich zunächst einmal bewusst machen, wie viel Ihr Kind tatsächlich schläft. Die Grafik auf Seite 25 bietet Ihnen dazu durchschnittliche Vergleichswerte.

→ Wie viel schläft Ihr Kind nachts?

- ☐ weniger als 8 Stunden
☐ 8 bis 9 Stunden
☐ 9 bis 10 Stunden
☐ 10 bis 11 Stunden
☐ mehr als 11 Stunden

→ Wie lange schläft Ihr Kind tagsüber?

- ☐ weniger als 1 Stunde
☐ 1 bis 2 Stunden
☐ 2 bis 3 Stunden
☐ mehr als 3 Stunden

→ Schläft Ihr Kind noch tagsüber?

- ☐ nein
☐ ja, einmal am Tag
☐ ja, zweimal am Tag
☐ ja, mindestens dreimal am Tag

→ Wie viel schläft Ihr Kind tagsüber und nachts zusammen?

..... Stunden

→ Sind Sie mit dem Schlafbedürfnis Ihres Kindes zufrieden?

sinnvoll sein, das ältere Kind vor dem jüngeren zu Bett zu bringen.

→ Wie verteilt sich der Schlaf?

Ein Neugeborenes hat noch keine »innere Uhr« – es kennt noch nicht den Unterschied zwischen Tag und Nacht.

Es schläft tagsüber und nachts etwa gleich viel. Seine durchschnittliche Schlafzeit liegt bei 16 Stunden. Die verteilt das Kind in kleinen und größeren »Häppchen« gleichmäßig auf Tag und Nacht. Allerdings gibt es in den ersten Lebenswochen oft große Abweichungen vom Durchschnittswert.



Wie aus schlechten Schlafzeiten gute Schlafzeiten werden

MIT SPÄTESTENS SECHS MONATEN hat ein Baby einen ausgereiften Schlafrhythmus. Es kann nun Tag und Nacht unterscheiden. Leider klappt das nicht immer. Aus unregelmäßigen oder unangemessenen Schlafzeiten kann sich eine echte Schlafstörung entwickeln.

Schläft Ihr Kind zur »falschen« Zeit – wacht es also zum Beispiel jeden Morgen um halb fünf auf oder bekommen Sie es

erst gegen Mitternacht ins Bett? Braucht es regelmäßig länger als eine halbe Stunde zum Einschlafen? Ist es mehrmals pro Woche nachts eine oder mehrere Stunden lang wach? Wenn etwas davon auf Ihr Kind zutrifft, tickt seine »innere Uhr« offenbar nicht richtig. Helfen Sie ihm, einen besseren Schlafrhythmus zu finden. Was Sie genau tun können, erfahren Sie in diesem Abschnitt.

HAND AUFS HERZ

Welche Schlafzeiten hat Ihr Kind?



- Wann bringen Sie Ihr Kind ins Bett?
- Wann steht Ihr Kind morgens auf?
- Wie viele Stunden verbringt es nachts im Bett?
- Wie lange braucht Ihr Kind zum Einschlafen? (Zeit zwischen Zubettbringen und Einschlafen)
- Wie lange ist Ihr Kind nachts insgesamt wach?
- Wie viele Stunden schläft Ihr Kind nachts (reine Schlafzeit)?
- Von wann bis wann hält Ihr Kind sein(e) Tagesschläfchen?
- Wie viele Stunden schläft Ihr Kind tagsüber?
- Wie viele Stunden Schlaf kommen tags und nachts zusammen?

Wenn es mehr Zeit im Bett verbringt als es schläft, hat Ihr Kind einen gestörten Schlafrhythmus. Was Sie tun können, lesen Sie auf den folgenden Seiten.

So **helfen Sie** Ihrem Kind, gut ein- und durchzuschlafen

Schlaflose Nächte müssen nicht sein! Denn jedes Kind – vom Baby bis zum Schulkind – kann schlafen lernen. Meist sogar innerhalb weniger Tage.

- ➔ In diesem Bestseller stellen die Autoren ihren einzigartigen »**Plan zum Schlafenlernen**« vor. Damit können Sie Ihr Kind optimal unterstützen, gute Schlafgewohnheiten zu entwickeln – individuell abgestimmt auf seine und Ihre Bedürfnisse.
- ➔ Aktuelle **wissenschaftliche Erkenntnisse** machen den Zusammenhang von Tag-Nacht-Rhythmus und kindlichem Schlaf deutlich und lassen Sie das Schlafverhalten Ihres Kindes besser verstehen.
- ➔ Sie erfahren, welche **Schlafprobleme** es gibt und was etwa bei Nachtschreck oder Schlafwandeln hilft.

Aktualisierte Neuauflage



Annette Kast-Zahn ist Diplom-Psychologin und Verhaltenstherapeutin. In ihrer Praxis berät sie Eltern bei unterschiedlichsten Problemen mit ihren Kindern.

Dr. med. Hartmut Morgenroth, Kinderarzt und zweifacher Vater, behandelte über 25 Jahre Kinder in seiner eigenen Praxis.

WG 484 Familie

ISBN 978-3-8338-3618-3



9 783833 836183



www.gu.de

G|U