

Bleiben Sie realistisch! Was Eltern über Babyschlaf wissen müssen

Nicola Schmidt Wie, ob, wann und wie lange Babys schlafen, ist unter Eltern in Europa eines der am meisten diskutierten Themen. Dabei hat die Behauptung, das Baby würde »schlecht schlafen«, mehr mit dem Wohnort als mit den Babys zu tun. Hebammen können hier aufklären.

In Vietnam schlafen von 100 Kindern 84 im Bett der Eltern und offenbar gut – nur jeder Zehnte in Vietnam sagt, sein Kind hätte ein Schlafproblem. In Neuseeland schlafen 94 von hundert Kindern alleine in ihrem Bett, und obwohl die Kinder vergleichsweise früh ins Bett gehen, klagen die Eltern über unruhige Nächte. Besonders schlecht fühlen sich Eltern in China, hier denken drei Viertel aller Eltern, ihr Kind habe ein Schlafproblem.

Grundsätzlich kann man sagen: In Asien schlafen die Kinder kürzer pro Nacht und gehen später ins Bett als in westlichen Ländern. In westlichen Ländern schlafen sie früher ein und länger durch. Und doch sind die Klagen über Schlafprobleme völlig unterschiedlich verteilt, das zeigt eine Umfrage unter fast 30.000 Eltern aus dem Jahr 2010.¹

Wann Eltern den Schlaf ihres Babys als »Problem« wahrnehmen und wie gut sie kurze Nächte bewältigen, hängt also stark davon ab, was sie erwarten. Es geht weniger darum, wie viel das Kind pro Nacht schläft, sondern: »Die Erwartung der Mutter darüber, wie oft sie nachts geweckt wird, und die Gesamtzahl an Stunden, die sie in 24 Stunden schläft, lassen eher Rückschlüsse darauf zu, wie es ihr geht, als die Frage, ob sie (wegen kurzer Nächte, Anm. d. A.) unterschlafen ist«, schreiben die Studienautoren.

Was Eltern von Säuglingen erwarten

Eine Studie in Neuseeland zeigte, dass Eltern davon ausgehen, dass Säuglinge und Kleinkinder zwischen neun und dreizehn Stunden schlafen. »Durchschlafen« heißt für Eltern, dass die Säuglinge etwa von acht Uhr abends bis sechs Uhr dreißig morgens schlafen. Die wissenschaftliche Definition von Durchschlafen als Schlaf von 0 Uhr bis 5 Uhr morgens (mit Still-Unterbrechungen von weniger als 30 Minuten) war den meisten Eltern nicht bekannt.

Interessant ist: Je mehr Kinder eine Familie hatte und je geringer ihr sozio-ökonomischer Status war, desto geringer waren auch die Erwartungen der Eltern. Auch andere Studien

zeigen, dass Eltern umso mehr von ihren Kindern erwarten, je höher der eigene Ausbildungsstand und ökonomische Status ist – obwohl diese Kinder natürlich genauso viel oder wenig können wie die Kinder anderer Eltern.

Die Autoren schreiben: »Die Ergebnisse zeigen, dass wir Eltern über Baby- und Kleinkindschlaf aufklären müssen und ihnen Informationen an die Hand geben müssen, um sogenannte Schlafprobleme realistischer einzuschätzen.«²

Die wichtigste Nachricht aus der Wissenschaft ist daher: Kinder bis zum zwölften Monat müssen nicht durchschlafen. Sechs bis acht Stunden ununterbrochenen Schlaf zeigen nur etwa die Hälfte aller Babys mit sechs Monaten, und selbst mit zwölf Monaten schläft immer noch ein Drittel aller normal entwickelten Babys keine sechs Stunden am Stück.

»Wenn es nur eine Sache gäbe, die ich Eltern sagen könnte, wäre es, dass sie sich keine Sorgen machen müssen, wenn ihr Baby nicht durchschläft«, sagt die Studienleiterin Marie-Helene Pennestri von einer aktuellen Studie unter 388 Babys.³ Ein öfter unterbrochener Nachtschlaf ist sogar besser für die Säuglinge: Je länger die Säuglinge schliefen, desto weniger wurden sie gestillt, was sich auf ihre Entwicklung und die Prävention des plötzlichen Säuglingstods auswirkt.

Wann muss der Säugling ins Bett?

Offenbar hängt auch die Schlafenszeit stark davon ab, in welchem Land das Kind ins Bett muss. Für Säuglinge sagt eine Studie von 2010, dass alles von halb acht abends (Neuseeland) bis zu zwanzig nach zehn (Hong Kong) vorzufinden sei. Manche sind sogar noch später im Bett, wenn sie beispielsweise am frühen Abend noch einmal länger geschlafen haben.

Eine Internet-basierte Umfrage unter 30.000 Eltern weltweit ergab: In Neuseeland schlafen Kinder im Schnitt um halb acht abends, in Kanada erst um Viertel vor neun, in Taiwan gegen Viertel nach zehn Uhr abends. Zwi-

schen sechs und acht Uhr morgens sind Kinder im Schnitt weltweit wach – mit großen Unterschieden von kurz vor sechs in Vietnam und halb neun in Großbritannien.¹

Das verwundert wenig, wenn man weiß, dass auch Erwachsene unterschiedlich lange schlafen. Ein Drittel aller Erwachsenen schläft gegen elf Uhr abends ein, aber der Rest geht irgendwann zwischen neun Uhr abends und drei Uhr morgens ins Bett.⁴ Wir sehen: Es ist unrealistisch zu erwarten, dass Säuglinge sich in ein festes Schema pressen lassen.

Wie schläft das Baby?

Die allermeisten Säuglinge schlafen weder acht Stunden am Stück noch haben sie von sich aus regelmäßige Bettzeiten. Säuglinge durchlaufen viele Entwicklungsphasen und besonders für die ersten Tage ist es sogar wichtig, dass sie nicht mehr als drei Stunden am Stück schlafen, um den Stillbeginn nicht zu stören. Und wie bei Erwachsenen ist es bei Säuglingen auch sehr individuell, wie sich der Schlaf entwickelt.

Als Wissenschaftler in Neuseeland 874 Säuglinge im ersten Jahr sechs Tage lang genau beobachteten, stellten sie fest: Manche der vier Monate alten Babys schliefen in 24 Stunden 11 Stunden, andere 19,3 Stunden. Manchmal schliefen sie an einem Tag deutlich mehr, an einem anderen Tag deutlich weniger – mit Unterschieden bis zu 12 Stunden.⁵

Warum Durchschlafen überbewertet wird

Evolutionär sollen Säuglinge bei ihrer Mutter einschlafen und dort auch die Nacht verbringen, damit sie nachts genug Wärme, Nähe und Milch bekommen und vor Raubtieren, Kälte und Insekten geschützt sind. Besonders das nächtliche Stillen ist wichtig und gesundheitsförderlich: Es beugt Gedeihstörungen vor und senkt das Risiko für den plötzlichen Kindstod – Unicef empfiehlt daher, Eltern mit hoher Stillmotivation ganzheitlich über

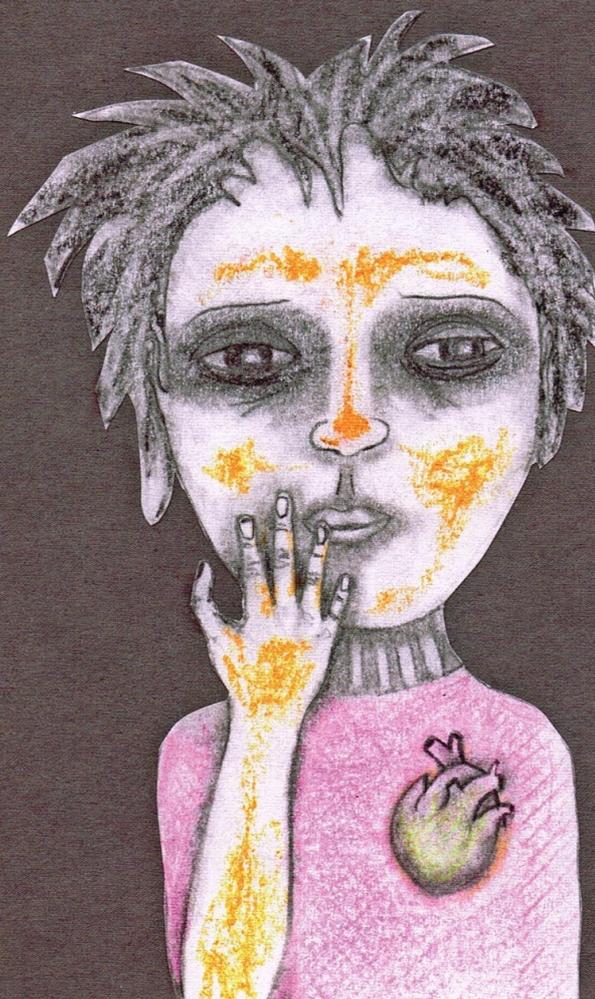
sicheres gemeinsames Schlafen aufzuklären, da dies das beste Arrangement für das Wachstum des Säuglings ist.^{6,7}

Das Nervensystem von Säuglingen ist möglicherweise gar nicht dafür gerüstet, sehr lange und tief zu schlafen. Sicher ist, dass häufiges nächtliches Stillen das Risiko des

nächtlichen Kindstodes reduziert, auch wenn die Hintergründe nicht restlos geklärt sind. Insofern ist es biologisch gar nicht sinnvoll, dass schon kleine Säuglinge unter einem Jahr tief und lange schlafen. Besonders von der Bauchlage, in der viele »wie Steine« schlafen, wird dringend abgeraten.

Guter Schlaf – Regeln für die Eltern

Dennoch finden viele kleine Säuglinge heutzutage wirklich nicht mehr gut in den Schlaf, weil die Reizüberflutung für das kleine Nervensystem zu stark ist. Wir können den Eltern und ihren Kindern helfen, wenn sie lernen, einige Regeln zu beachten:



- Reize ausschalten: Schalten Sie das Radio und den Fernseher zum Abendessen aus.
- Falsches Licht: Das blaue Licht von Laptop und Smartphone aktiviert die Fotozellen zwischen den Augen und signalisiert dem suprachiasmatischen Kern im Gehirn (unserem Zeitgeber), dass es »Tag« ist – sowohl Erwachsene als auch Babys und Kleinkinder können so in ihrem Biorhythmus gestört werden.
- Richtiges Licht: Tageslicht zur Tageszeit hingegen ist unabdingbar, auch Babys brauchen nach dem Wochenbett Tageslicht (»blaues Himmelslicht«), damit ihre Fotozellen den Biorhythmus nach der Sonne einstellen lernen.

Wie Eltern Schlafphasen richtig einschätzen

Es gibt wichtige Schlafphasen, die Eltern kennen sollten.

Phase 1

In der ersten Phase nach der Geburt schlafen viele Babys sehr viel. Manche sogar so viel, dass die Hebamme empfiehlt, das Kind alle drei Stunden zum Stillen sanft zu wecken, um den Prolaktin-Spiegel der Mutter nicht zu weit absinken zu lassen, was den Stillstart empfindlich stören kann. Doch gerade, wenn die frischgebackenen Eltern nach den ersten vier bis sechs Wochen allen ihren Freunden und

Bekannten erzählt haben, dass das Leben mit Neugeborenem ja total entspannt sei, weil es so gut schläft, ändert sich das Bild.

In der zehnten bis zwölften Woche schlafen viele Kinder plötzlich in viel kürzeren Abständen, erwachen leichter und brauchen länger, um in den Schlaf zu finden. Diese Phase ist völlig normal. Sie hat etwas mit der Gehirnentwicklung zu tun. Als Faustregel kann man festhalten: Je mehr die Babys sich der Welt öffnen, je mehr sie sehen und interagieren, desto komplizierter wird es, dieses kleine Hochleistungssystem wieder in den Schlaf zu bringen.

Wenn die Zwölf-Wochen-Krise vorbei ist, schlafen viele Babys wieder besser ein, so etwa ab der 15. Woche. Bei anderen etabliert sich ein Alarmsystem, das immer anschlägt, wenn das Kind müde wird und alleine ist. Es ist wichtig, den Eltern zu sagen, dass sie nicht »schuld« sind, dass diese Sache nichts mit Erziehung zu tun hat, sondern ein biologischer Prozess ist, den wir nur begleiten, aber wenig beeinflussen können.

Es folgen Wochen und oft Monate, in denen das Baby zwar regelmäßig schlafen muss, aber Hilfe braucht, um in den Schlaf-Modus umzuschalten. Oft hört man jetzt, die Eltern hätten das Baby in den ersten Wochen »verwöhnt« und seien nun »selbst schuld« an den Schlafgewohnheiten des Kindes. Diese für Eltern sehr belastenden Aussagen sind wissenschaftlich betrachtet schlichtweg falsch.

Die Schlafgewohnheiten von Kindern haben

in diesem Alter viel mehr mit ihrem Temperament und der Gehirnentwicklung zu tun als mit dem Umgang der Eltern. Daher sollte Fachpersonal Eltern besonders von schwierigen Babys immer wieder entlasten und ressourcenorientiert stärken: »Ihr macht das gut, das Baby wächst und will euch nichts Böses, wir müssen ihm helfen, diese Phase sanft zu bewältigen.«

Phase 2

Die zweite Phase des Babyschlafs ist die Phase des Zahnens. Manche Säuglinge bekommen ihre Zähne, ohne dass die Eltern davon etwas merken. Doch nicht wenige tun sich schwer damit, sie schlafen unruhig, sind tagsüber schlecht gelaunt und weinerlich, hängen gefühlt die ganze Nacht an der Brust, um den Schmerz an den Kauleisten zu lindern. Sie haben Fieber oder Durchfall, sind wund und quengelig.

Auch hier brauchen Eltern die Versicherung, dass das Kind nicht schwer krank ist. Sie können das Baby für seine wunden Kauleisten auf etwas Kühlem kauen lassen, sie massieren oder mit speziellen Mitteln salben.

Schlafen oder Schreien? Erziehungsziele und Menschenbild

Wenn man es wissenschaftlich betrachtet, kann niemand beweisen, dass es einen Säugling nachhaltig schädigt, wenn Eltern ein

Schlafprogramm – medizinisch: »ummodifizierte Extinktion« – anwenden. Dabei wird der Säugling alleine so lange schreien gelassen, bis er einschläft.

Wenn wir aber wissen, dass ein müder Säugling, der nachts alleine gelassen wurde, jahrtausendlang dem Tod geweiht war, müssen wir uns darüber im Klaren sein, dass dies für ihn eine extreme Notsituation darstellt: »Empfindet er Verlassensangst, weil Anwesenheitsbestätigungen der Bezugspersonen fehlen, geht dies mit weit reichenden Umschaltungen im Nerven- und Hormonsystem einher.«⁸ Entsprechend schüttet ein alleine schreiender Säugling hohe Dosen des Stresshormons Cortisol aus, das nachweislich die Gehirnstrukturen des Kindes verändern kann.

Schon 2003 hat die Freiburger Säuglingsstudie nachgewiesen, dass Kinder, die man schreien lässt, häufiger und länger schreien als Kinder, auf die sofort reagiert wird: »Kinder, deren Mütter sofort oder im Bereich weniger Minuten reagierten, waren die ruhigsten Säuglinge.«⁹

Ob wir einen müden Säugling also alleine schreien lassen, ist eine Frage von Effizienz und Menschenbild. Wollen wir langfristig ein ruhiges, entspanntes Kind, müssen wir den Eltern dringend von dieser Methode abraten. Verfolgen wir einen liebevollen Erziehungsansatz, der dem Säugling – biologisch korrekt – keine »bösen Absichten« unterstellt, sondern schlicht Entwicklungsphasen sieht, ist die Methode ebenfalls unhaltbar.

Die biologische Frühgeburt des Homo sapiens braucht vor allem in den ersten zwei Jahren extrem viel Hilfe, um ex utero Entwicklungen nachzuholen. Dies mit tyrannischen Motiven (»der hat euch ganz schön im Griff«) gleichzusetzen, ist ethisch unhaltbar, medizinisch fragwürdig und schädigt nachweislich die Eltern-Kind-Beziehung.

Lösungen für Eltern

Häufig haben Eltern, die über die schlechten Nächte mit ihrem Baby klagen, schon vor der Geburt nicht besonders gut geschlafen – hier sollte man nachfragen.

- Diese Eltern brauchen
- die Gewissheit, dass ihr Baby völlig in Ordnung ist,
- die Ermutigung, sich tagsüber hinzulegen,
- die Perspektive, dass diese Phase vorbei geht, und

- die Erlaubnis, sich externe Hilfe zu holen, zum Beispiel für den Haushalt oder größere Kinder.

Interessant ist: Schlechte Schläfer sind oft die Babys, die sehr schnell lernen und alle Eindrücke wie ein Schwamm aufsaugen, was ihnen später im Leben noch von Vorteil sein kann.

Dennoch – Eltern müssen schlafen und oft sind sie am Ende ihrer Kräfte. Fachpersonal kann hier Lösungen anbieten:

- Mütter mit schlechten Schläfern müssen sich tagsüber mehr hinlegen – und weniger aufs Smartphone schauen.
- In schwierigen Phasen sollten Eltern mit dem Baby ins Bett gehen und schlafen, wenn das Kind schläft.
- Eltern sollten sich abwechseln, auch Väter können ein Baby in den Schlaf tragen.
- Mütter brauchen – seit Jahrtausenden – externe Unterstützung mit Haushalt, Küche und den größeren Kindern. Hier kann die Krankenkasse helfen.
- Meditation, progressive Muskelentspannung und autogenes Training helfen, schwierige Phasen zu überwinden.
- Eltern und Kinder schlafen besser, wenn sie viel draußen an der frischen Luft sind.
- Eltern brauchen einen Notfallplan, wenn sie völlig erschöpft sind: Wen rufe ich an? Wie gehe ich aus dem Zimmer? Was hilft mir, mich zu beruhigen?
- Eltern müssen lernen, die »wichtigen Dinge« nicht von einem Schlafenster des Babys abhängig zu machen, sondern sie mit Baby oder anders zu erledigen.
- Eltern müssen lernen, tief zu atmen, den Säugling durch den eigenen, ruhigen Herzschlag zu beruhigen, auch wenn er schreit und weint.

In Ausnahmesituationen, wenn Säuglinge extrem wenig schlafen und viel schreien, brauchen Eltern professionelle Hilfe. Dann helfen bindungsorientierte Beraterinnen, (zu finden zum Beispiel unter <https://bbt-brisch.de> → BBT-BeraterInnen) oder Therapeuten der Emotionellen Ersten Hilfe (www.emotionelle-erste-hilfe.org → Für Eltern → Wie finde ich einen EEH-Berater?), bei denen Eltern lernen, Stress besser zu bewältigen, selbst mehr Ruhe zu finden und ihren Säugling in der Ko-Regulation über Körpersignale zu mehr Ruhe und Schlaf zu bringen.

Aufklärung – eine wichtige Aufgabe für Fachpersonal

Forscher sehen für Fachpersonal daher weltweit eine wichtige Aufgabe: Eltern brauchen realistischere Erwartungen darüber, wie Babys schlafen, und mehr Informationen, was »normal« ist und worauf sie sich einstellen sollten. Die Praxis zeigt: Wenn Eltern wissen, dass Babys einen Teil der Schwangerschaft außerhalb des Mutterleibs nachholen, wenn man ihnen erklärt, dass das Nervensystem noch in der Entwicklung ist und wie wichtig das nächtliche Stillen für Mutter und Kind ist, dann hilft vielen das sehr, die ungewohnte Situation anzunehmen. Wenn Eltern außerdem lernen, dass ein friedlich alleine einschlafendes Baby in den vergangenen 100.000 Jahren nicht überlebt hätte, wir also evolutionär auf häufiges Aufwachen, Nähe und nächtliche Fürsorge geprägt sind, sehen sie ihr Kind oft mit anderen Augen.

Literatur und Quellen

- 1 Mindell JA et al.: Cross-Cultural differences in infant and toddler sleep. *Sleep Med* 2010; 11: 274–280
- 2 Henderson JM, Motoi G, Blampied NM: Parental expectations of infant sleep. *J Paediatr Child Health* 2013; 49: 535–540
- 3 Pennestri MH et al.: Uninterrupted Infant Sleep, Development, and Maternal Mood. *Pediatrics* 2018; 142: pii: e20174330
- 4 www.business-punk.com/2015/11/so-sehen-die-schlafmuster-erfolgreicher-menschen-aus/ (Zugriff 24.1.19)
- 5 Wooding AR, Boyd J, Geddis DC: Sleep patterns of New Zealand infants during the first 12 months of life. *J Paediatr Child health* 1990; 26: 85–88
- 6 www.unicef.org.uk/babyfriendly/news-and-research/baby-friendly-research/infant-health-research/infant-health-research-bed-sharing-infant-sleep-and-sids/ (Zugriff 24.1.19)
- 7 Ball HL et al.: Bed-sharing by breastfeeding mothers: who bed-shares and what is the relationship with breastfeeding duration? *Acta Paediatr* 2016; 105: 628–634
- 8 Bensel J: Freiburger Säuglingsstudie. Welche Faktoren beeinflussen das frühe Säuglingsschreien? Die Hebamme 2006; 19: 12–18
- 9 Bensel J: Frühe Säuglingsunruhe – Einfluss westlicher Betreuungspraktiken und Effekte auf Aktivitätsmuster und biologischen Rhythmus. VWB-Verlag 2003

Nicola Schmidt, Wissenschaftsjournalistin, Bloggerin und Autorin.

Kontakt: www.nicolaschmidt.de

Schmidt N: Bleiben Sie realistisch! Was Eltern über Babyschlaf wissen müssen. *Hebammenforum* 3/2019; 20: 238–242

»Wir müssen immer wieder neu schauen, was gut ist«

Gabe

her welt-
rauchen
er, wie
nen, was
nstellen
wissen,
erschafft
n, wenn
system
wichtig
Kind ist,
wohnte
ern au-
alleine
ngen
wir also
t, Nähe
, sehen

Jede Familie hat ihre eigenen Rezepte für guten Familienschlaf – oder auch nicht. Fünf Familien haben unserer Redakteurin Anna Scheer erzählt, wie sie es mit dem Schlaf halten.



Philipp (2), Michel, Florian (5 Monate), Doreen und Amelie (4)

Wie stellt ihr euch eine ideale Schlafsituation vor?

Wenn alle so lange schlafen, bis wir Eltern ausgeschlafen sind. Oder wenn wenigstens das Baby nicht in unserer Tiefschlafphase wach wird. Ideal wäre auch, wenn die Eltern allein schlafen können.

Wie schläft ihr?

Die beiden älteren Kinder schlafen gemeinsam im Kinderzimmer, sie schlafen durch bis zum Morgen. Unser Jüngster schläft tagsüber viel auf dem Balkon und nachts im Beistellbett. Wenn er nach Mitternacht wieder gestillt werden möchte, gehe ich, die Mama, mit ihm ins Wohnzimmer, und wenn er eingeschlafen ist, gehe ich in mein Bett. Da schläft er besser als in meiner Nähe, wo er schneller wieder wach wird.

Wie schlafen eure Kinder ein?

Wir bringen die Größeren jeweils in ihr Bett, wo sie sich am wohlsten fühlen. Wir legen uns zum Kuscheln noch dazu. Leider sind die Gitterbetten zu klein – eines ist schon durchgebrochen. Das Baby schläft beim Stillen ein.

Welche Einschlafrituale habt ihr?

Geschichten vorlesen, Bücher anschauen, kuscheln, und wir singen »Gute Nacht, gute Ruh«. Am Wochenende dürfen die Kinder »Sandmann« schauen.

Was ist euer Geheimrezept, eure Kinder zum Schlafen zu bringen?

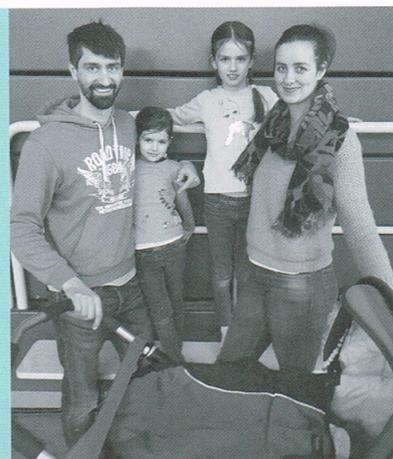
Das Baby schläft am besten auf dem Balkon – trotz der Flugzeuge. Und wir haben nicht auf die Hebamme gehört: Wir legen es auf den Bauch. Vor allem ist uns aufgefallen: Wenn wir uns nicht so sehr darauf versteifen, dass die Kinder endlich schlafen sollen, schlafen sie besser ein.

Und wie schafft ihr es, als Eltern mal auszuschlafen?

Das gibt es einfach nicht. Deshalb gehen wir früh ins Bett, noch vor zehn.

Was ist euer Geheimrezept zum Wachwerden oder Wachbleiben?

Ganz viel Kaffee, Mate. Yoga hilft auch. Manchmal schaffen wir es, dass ich, die Mama, mal eine Stunde länger schlafen kann. Ansonsten: immer weitermachen.



Alexander, Helena (4), Matilda (8), Juliane und Felix (7 Monate)

Wie stellt ihr euch eine ideale Schlafsituation vor?

Die Eltern im Schlafzimmer und jedes Kind in seinem Zimmer im eigenen Bett – die ganze Nacht. Zum Kuscheln können sie morgens alle kommen, das ist okay.

Wie schläft ihr?

Unsere beiden großen Mädchen schlafen im Kinderzimmer. Ich, der Papa, schlafe zurzeit im Wohnzimmer auf einer Matratze, damit ich nicht vollkommen übermüdet zur Arbeit komme. Aber auch, damit die Mädchen nachts zu mir kommen können, statt ins Schlafzimmer zu gehen, wo meine Frau mit dem Baby schläft.

Wie schlafen eure Kinder ein?

Wir lesen vor und singen, am liebsten »Die Blümelein, sie schlafen«. Unsere mittlere Tochter schläft schon beim Singen ein, die ältere liest noch. Der Kleine, das Baby, schläft beim Stillen ein.

Welche Einschlafrituale habt ihr?

Manchmal schauen die Mädchen »Sandmann«. Und nach dem Vorlesen und Singen muss unbedingt das Licht in der Küche an und die Kinderzimmertür angelehnt sein.

Was ist euer Geheimrezept, eure Kinder zum Schlafen zu bringen?

Jedes Kind ist anders. Wir müssen immer wieder neu schauen, was gut ist und ihm beim Einschlafen hilft.

Und wie schafft ihr es, als Eltern mal auszuschlafen?

Gar nicht. Am Wochenende spielen die beiden Mädchen noch eine Weile, bis wir alle aufstehen. Und wenn ich es schaffe, dann kümmere ich mich um alle Kinder, damit meine Frau etwas schlafen kann.

Was ist euer Geheimrezept zum Wachwerden oder Wachbleiben?

Gewöhnung. Bei drei Kindern sind wir schon trainiert.

in infant
280
Parental
d Health

t Sleep,
CS 2018;

e-schlaf
Zugriff

terns of
nths of

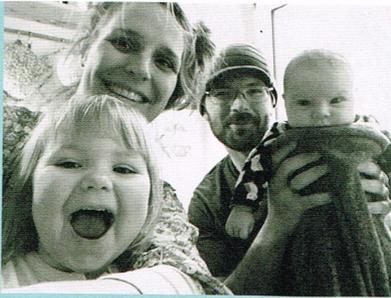
search/
arch/
-sleep-

others:
p with
6; 105;

Fakto-
n? Die

westli-
vitäts-
Verlag

schlaf



Marlene (2), Martha, Brian und Lilith (5 Wochen)

Wie stellt ihr euch eine ideale Schlafsituation vor?

Die Kinder schlafen im Kinderzimmer in ihren Betten und die Eltern im Schlafzimmer.

Wie schlaft ihr?

Ich, die Mama, mit dem Baby im Elternbett, und mein Mann schläft abwechselnd im Elternbett oder auf einer Matratze im Kinderzimmer – falls dort die Zweijährige nachts aufwacht.

Wie schlafen eure Kinder ein?

Die Zweijährige schläft allein ein. Nur selten bleiben wir bei ihr, bis sie eingeschlafen ist. Zum Mittagsschlaf legen wir uns oft dazu, aber nur weil es für uns auch entspannend ist. Unser Baby schläft nur bei mir ein.

Welche Einschlafrituale habt ihr?

Jeden Abend lesen wir Geschichten vor – eine auf Deutsch und eine auf Englisch, weil Brian aus den USA kommt. Danach singen wir noch ein Lied. Das Baby wird gestillt und schläft dabei ein.

Was ist euer Geheimrezept, eure Kinder zum Schlafen zu bringen?

Eine Geschichte muss sein!

Und wie schafft ihr es, als Eltern mal auszuschlafen?

Unsere Tochter schläft mindestens bis neun, wenn wir sie lassen. Bevor unsere zweite Tochter geboren wurde, haben wir uns auch manchmal abgewechselt, und jeder konnte mal auszuschlafen. Das Baby – wenn es zwischen durch gestillt wird – schläft so lange, wie auch Mama schläft.

Was ist euer Geheimrezept zum Wachwerden oder Wachbleiben?

War bisher nicht nötig.



Hanni, Paula (5 Wochen), Raphael und Simon (3)

Wie stellt ihr euch eine ideale Schlafsituation vor?

Jeder hat genug Platz und muss nicht allein schlafen: die Eltern im Elternbett und die Kinder, wenn sie alt genug sind, im Doppelstockbett im Kinderzimmer.

Wie schlaft ihr?

Seit der Geburt unseres zweiten Kindes vor fünf Wochen schläft Papa beim Dreijährigen im Kinderzimmer auf einer Matratze. Mama liegt im Elternbett und das Baby im Beistellbettchen.

Wie schlafen eure Kinder ein?

Wir bleiben dabei, bis sie eingeschlafen sind.

Welche Einschlafrituale habt ihr?

Wir lesen im Bett noch zwei Bücher vor, kuscheln und sprechen über den Tag. Dann wird das Licht ausgemacht, und wir bleiben am Bett, bis unser Dreijähriger eingeschlafen ist.

Was ist euer Geheimrezept, eure Kinder zum Schlafen zu bringen?

Wir haben leider keins! Manchmal hilft es zu singen. Und manchmal einfach als Erster einzuschlafen ...

Und wie schafft ihr es, als Eltern mal auszuschlafen?

Da schaffen wir uns gegenseitig Freiräume. Ab und zu können wir den Dreijährigen überreden, sich in seinem Zimmer noch ein Hörspiel anzuhören.

Was ist euer Geheimrezept zum Wachwerden oder Wachbleiben?

Kaffee.



Katja, Mathilda (1), Hannah (9) und Robert

Wie stellt ihr euch eine ideale Schlafsituation vor?

Alle Kinder gehen um acht ins Bett und schlafen durch bis morgen früh – und jeder in seinem Bett.

Wie schlaft ihr?

Unsere große Tochter geht in ihrem Zimmer ins Bett. Die Kleine schläft selten vor zehn und wird zwei- bis dreimal in der Nacht wach. Erst wenn ich sie gestillt habe, schläft sie weiter. Ihr Gitterbett steht neben unserem Bett.

Wie schlafen eure Kinder ein?

Hannah liest noch, oder wir lesen ihr was vor, und dann macht sie die Augen zu und schläft. Mathilda schläft nur beim Stillen ein.

Welche Einschlafrituale habt ihr?

Hannah mit Lesen und Mathilda holt sich schon ihr Stillkissen, wenn sie müde ist. Nach dem Stillen kann ich sie mit dem Kissen in ihr Bett legen.

Was ist euer Geheimrezept, eure Kinder zum Schlafen zu bringen?

Stillen. Die Spieluhr macht eher munter.

Und wie schafft ihr es, als Eltern mal auszuschlafen?

Gar nicht. Wenn es geht, kann ich mich mal zwischendurch hinlegen.

Was ist euer Geheimrezept zum Wachwerden oder Wachbleiben?

Ich habe das Gefühl, ich bin gar nicht richtig wach. Ich muss immer in Bewegung bleiben, sonst schlafe ich ein. Ansonsten viel Kaffee und am besten gleich morgens raus an die frische Luft.