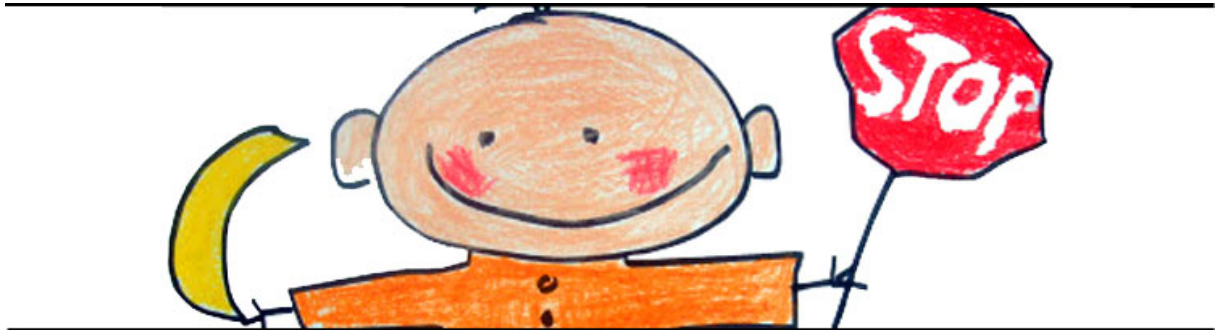


Durchschlafen Baby



Durchschlafen Baby: Was kann ich tun, damit mein Baby durchschläft?

Für das Durchschlafen des Babys kann man nur wenig tun.

Das Durchschlafen stellt sich bei Babys im Großen und Ganzen ganz von selbst ein, wenn Ihr Baby fürs Durchschlafen reif ist. Der Zeitpunkt kann von Baby zu Baby ganz unterschiedlich sein.

Wichtig ist, dass Sie wissen: Es ist völlig normal, dass kleine Babys nicht durchschlafen. Das kann man schon daran erkennen, dass fast alle Säuglinge und auch Kleinkinder nicht durchschlafen. Und es kann ja nicht sein, dass nahezu alle Babys ein Schlafproblem haben. Nein, das kann nicht sein. Es sieht vielmehr so aus, dass wir Eltern ein Problem mit dem normalen Schlafverhalten unserer Babys haben.

Kinder schlafen anders als Erwachsene. Ihr Schlaf weist deutlich andere Muster auf und es braucht in der Regel bis zu drei Jahre, bis sich der kindliche Schlaf dem erwachsenen Schlaf angeglichen hat. Es ist wichtig, dass sich der Baby-Schlaf vom erwachsenen Schlaf unterscheidet, da sich der kindliche Organismus noch in der Entwicklung befindet und daher auch andere Bedürfnisse aufweist. Babys brauchen z.B. mehr REM-Schlaf als Erwachsene. Der REM-Schlaf ist ein leichter, eher oberflächlicher Schlaf, in dem auch geträumt wird. Und sie verbringen auch mehr Zeit im Übergangsschlaf zwischen dem REM- und dem tiefen Schlaf. Das ist unter anderem auch der Grund, warum Kinder viel häufiger nachts aufwachen als

Erwachsene. Sie sind schlicht und einfach häufiger in einem leichten Übergangsschlaf, aus dem sie schnell erwachen.

Dazu kommt, dass Babys keine echte Vorstellung von Tag und Nacht haben. In den ersten drei Lebensmonaten bemüht sich Ihr Baby, sich an den Tag-Nacht-Wechsel anzupassen. Es gibt Babys, die verinnerlichen den Tag-Nacht-Rhythmus sehr schnell und können dann auch schneller durchschlafen. Andere Babys ändern ihr Schlafbedürfnis über Monate hinweg immer wieder und brauchen insgesamt länger um sich, daran zu gewöhnen, dass die Nacht zum Schlafen da ist.

Diese Babys können wir dabei unterstützen, einen regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus zu entwickeln, indem wir ihnen einen regelmäßigen Tagesablauf bieten. Das bedeutet, essen, spazieren gehen und schlafen in etwa zur gleichen Zeit. Es ist sicher auch von Vorteil, wenn der Abend und die Vorbereitungen auf das Bett nach einem immer wieder gleichen bzw. ähnlichen Ablauf gestaltet werden. Dieses sogenannte Einschlafritual gibt Ihrem Baby den Hinweis, dass es jetzt bald Schlafenszeit ist und es kann sich schon darauf einstellen. Wichtig ist auch, dass Sie kein großes Programm abspielen, wenn Ihr Baby nachts wach wird. Wenn es nicht unbedingt nötig ist, sollten Sie Ihr Baby nachts nicht wickeln, nicht großartig bespaßen und keine Festbeleuchtung anknipsen. Am besten, Sie stillen es einfach und wenn das nicht hilft, bzw. wenn Sie nicht stillen und auch die Milchflasche nichts gebracht hat, sprechen Sie sanft und leise mit Ihrem Baby und versuchen Sie es z.B. durch Streicheln und Herumtragen zu beruhigen.

Wann und wie letztendlich Ihr Baby durchschläft, sollten Sie Ihrem Baby überlassen und Sie sollten auf keinen Fall massiv in den natürlichen Reifungsprozess eingreifen. Damit meine ich vor allem die Schlaftrainings, die leider heutzutage sehr gerne angewendet werden, um Babys mit Hilfe von Konditionierungsmaßnahmen zum Durchschlafen zu bringen.

Mit den Schlaftrainings erreichen Sie vielleicht, dass Ihr Baby erst einmal durchschläft. Dieser vermeintliche Erfolg hat aber seinen Preis, den Ihr Baby zahlen muss. Denn die Frustration und der negative Stress, den das Training ausgelöst hat, wirken sich ungünstig auf die emotionale und intellektuelle Entwicklung Ihres Kindes aus.

Gehen Sie jetzt auf <http://www.betten-baby.de/schlafen-baby/Baby-schlaf2/index.html> und schauen sich das Video zu diesem Artikel an. Auf der gleichen Seite finden Sie auch den Zugang zu weiteren 8 Videos zum Thema Baby-Schlaf.