

Schlafen und Weinen

Liebe Eltern!

Viele Familien können ein Lied davon singen: Ruhelose Nächte durch ein ständig weinendes Baby oder Kleinkind. Neben den Ängsten um das Wohlergehen des Kindes stellt sich bald eigener Schlafmangel der Eltern ein und belastet so die ganze Familie. Das führt zur Unsicherheit oder zu dem Gefühl, ein besonders problematisches Kind zu haben. Bedenken Sie bitte, dass viele Eltern vor diesem Problem stehen, bewahren Sie Ruhe und vor allem das Selbstvertrauen in sich. Im folgenden möchte ich Ihnen einige sachliche Informationen zum Thema vermitteln.

Die ersten 6 Monate

Kleine Babies haben im Vergleich zu größeren Kindern nur beschränkte Möglichkeiten, sich ihrer Umgebung mitzuteilen. Fühlt sich Ihr Kind wohl, so schläft es oder liegt wach und entspannt in seinem Bettchen. Schreien dagegen signalisiert Unzufriedenheit. Dafür kommen viele Ursachen in Frage: Hunger, die Windel ist voll, es ist dem Baby zu warm oder zu kalt, das Baby ist durch eine Störung (z.B. Lärm) aufgewacht, es hat Blähungen oder es ist einfach so übermüdet, dass es - so absurd dies klingt - vor Müdigkeit nicht einschlafen kann.

Einige Tipps

Fassen Sie nicht jedes Schreien Ihres Kindes als Hunger auf und bieten dem Kind nicht bei jeder Äußerung sofort die Flasche oder die Brust an. Versuchen Sie, mit Ihrem Kind einen Rhythmus der Mahlzeiten zu erspüren (die meisten Babies wollen ca. alle 3-5 Stunden trinken). Gönnen Sie sich und Ihrem Kind eine ruhige Atmosphäre beim Stillen/Füttern ohne äußere Störungen. Lassen Sie Ihr Kind nach der Mahlzeit ausreichend aufstoßen („Bäuerchen“), damit die beim Trinken verschluckte Luft wieder aus dem Magen entweichen kann.

Achten Sie auf eine bequeme Lagerung des Babies, auf ausreichende Lüftung des Schlafraumes und eine angemessene Raumtemperatur und Bekleidung. Vermeiden Sie bitte das Rauchen in der Wohnung - Ihrem Kind und sich selbst zuliebe!

Erspüren Sie den Schlaf-/Wach-Rhythmus Ihres Kindes, der sich allmählich einstellt, und respektieren Sie ihn. Ein Baby, das müde ist und schlafen möchte, durch äußeren Trubel aber darin gestört wird, ist unzufrieden und weint. Praktizieren Sie einen geregelten Tagesablauf; sorgen Sie für Ihre eigenen Ausgleich (Spaziergänge, Sport, Hobby). Ihr Kind spürt es, wenn Sie unausgeglichen und gestreßt sind. Reden Sie mit Ihrem Baby - auch wenn es Ihre Worte noch nicht versteht, so fühlt es doch Ihre Stimmungen.

Bei Blähungen können sie Ihrem Kind sanft den Bauch im Uhrzeigersinn massieren, evtl. etwas Fencheltee geben.

Ab ca. dem 6. Monat bekommt Ihr Baby seine ersten Zähne. Ob das Zahnen wirklich schmerzhaft ist, Fieber und Durchfall auslöst, wie vielfach behauptet wird, ist nicht erwiesen. Ältere Kinder klagen jedenfalls nicht über Schmerzen beim

Zahnwechsel. Das vermehrte Bedürfnis Ihres Kindes, auf etwas herumzukauen, können Sie mit einem gekühlten Beißring stillen. Mit der Zeit bekommen Sie ein Gespür für die Bedürfnisse Ihres Kindes und finden rasch die Ursache für sein Weinen und Schreien heraus. In den Fällen, wo Sie keine Ursache für das Weinen Ihres Kindes feststellen können oder befürchten, es könnte krank sein, sollten Sie ärztlichen Rat einholen.

Ältere Säuglinge und Kleinkinder

In der zweiten Hälfte des ersten Lebensjahres entwickelt Ihr Kind zunehmend ein Bewusstsein für sich selbst und seine Umwelt. Es lernt zu unterscheiden, ob sein Unbehagen vom eigenen Körper oder von der Umgebung herrührt. Damit werden auch die Rufe, das Weinen und Schreien, unterschiedlich gestaltet. Es fällt Ihnen nun leichter, die Bedürfnisse Ihres Kindes wahrzunehmen. Wichtig ist nun, dass Sie für Ihr Kind erkennbar konsequent handeln; d.h. wenn Ihr Kind vor Hunger schreit, sollte es Nahrung bekommen. Wenn es aber weint, weil die Windel voll ist, oder weil es zu warm bekleidet ist, nützt es nichts, ihm den Schnuller oder das Fläschchen anzubieten. Lassen Sie Ihr Kind immer spüren, dass Sie da sind. Kündigen Sie Ihr Kommen schon durch Ihre Stimme an. Häufig beruhigt sich Ihr Kind schon aufgrund Ihrer Worte, da es nun weiß, dass Sie ihm Hilfe bringen. Auch für ein Kleinkind ist es wichtig, zu erfahren, dass auf sein Weinen hin Trost und Hilfe kommt. Andererseits muß ein Kind auch lernen, ein wenig zu warten oder selbst zu den Eltern zu gehen. Sie können nun auch Ihrem Kind, nachdem Sie es getröstet haben, Wege zeigen, wie es sich selbst helfen kann. Wenn ein Kind weint, weil Sie ihm - aus gutem Grund - einen Wunsch abgeschlagen haben, braucht es auch Trost, dennoch sollten Sie konsequent bei Ihrer Entscheidung bleiben. Im Kleinkindesalter erlebt das Kind seine Umwelt mit sehr viel Phantasie. Diese kann auch Ängste erwecken. Vermitteln Sie daher Ihrem Kind nie das Gefühl, allein zu sein oder verlassen zu werden. Halten Sie unkontrollierte Einflüsse aus Medien (Fernsehen, Video) fern von Ihrem Kind.

Ein praktischer Tipp zum Schlafen

Ihr Kind soll zum einen Ihre Nähe und Ihren Trost erfahren, zum anderen sollten auch Eltern sich ihre geschützte Sphäre bewahren. Lassen Sie Ihr Kind daher nicht gewohnheitsmäßig in Ihrem Bett schlafen. Erklären Sie Ihm, dass jedes Familienmitglied sein eigenes Bett hat. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, Ihr Kind zu Bett zu bringen und praktizieren Sie „Gute Nacht“-Rituale (Geschichte erzählen, Abendlied/ -gebet); achten Sie aber darauf, dass Sie Ihr Kind bereits im Babyalter wach in sein Bett legen und dass es dort einschläft (also nicht auf Ihrem Arm oder in Ihrem Bett). Lassen Sie Ihr Kind nicht in einem völlig dunklen Zimmer schlafen (offener Türspalt, Orientierungslicht), vermitteln Sie Ihm das Gefühl, dass Sie in Rufnähe sind. Wenn Ihr Kind unruhig ist oder weint, versuchen Sie zunächst, es durch tröstende Worte zu beruhigen; vermeiden Sie es möglichst, Licht zu machen oder Ihr Kind durch Herausnehmen oder durch ein Fläschchen zu beruhigen, Ihr Kind wird sich sonst nämlich rasch an nächtliche „action“ gewöhnen und Sie so Nacht für Nacht auf Trab halten.

Literaturempfehlung: A. Kast-Zahn, H. Morgenroth: „Jedes Kind kann schlafen lernen“ Verlag O&P, ISBN 3-9804493-0-0