



## „SCHLAF KINDCHEN SCHLAF“ Kleine Ermutigung für junge Eltern

Liebe Junge Eltern,

die nachfolgenden Zeilen sind eine Zusammenfassung des Schlafakademie- Vortrags beim Themenabend „Kinder und Schlaf“ im Aachenbach-Klinikum Königs Wusterhausen. Wahrscheinlich stehen Ihnen schon jetzt ausreichend Bücher, CD oder ipod - Dateien zur Verfügung, mit denen Sie Ihren Kindern auf den Weg in den Schlaf helfen. Hier noch einige Ermutigungen von uns:

### Erste Ermutigung: **VERTRAUEN**

Seit Generationen wiegen Eltern ihre Kinder mit liebevollen, guten Worten oder einem Einschlaflied in den Schlaf. Und so viele Komponisten von Weltrang haben Wiegenlieder hinterlassen. Da ist die weltberühmte Melodie von Wolfgang Amadeus Mozart „Schlafe - mein Prinzchen schlaf ein“. Auch die Noten von „Guten Abend, gute Nacht“ stammen nicht aus dem reichen Schatz deutscher Volkslieder, sondern wurden von Johannes Brahms geschrieben. Auf den Einschlaf-CDs für Kinder findet sich aus gutem Grund fast immer die wunderschöne Cello-Suite in G Dur von Johann Sebastian Bach. Zu den Schlafklassikern für Babies gehört auch Schuberts Wiegenlied, die Mondscheinmusik von Beethoven - und jeder von uns kennt das Lied „Schlaf Kindlein schlaf“.

Vertrauen Sie auf die Tatsache, dass diese Melodien auch Ihnen jeden Tag ein bisschen helfen. Sie werden bald herausfinden, welche schönen Schlaf- und Wiegenlieder, welche Gute-Nacht-Geschichten und welche



geeigneten Schlafrituale Ihnen und Ihren Kindern gut tun.

Dann helfen Sie Ihnen vor allem an jenen Tagen, wenn gute Gewohnheiten ganz besonders gebraucht werden. Wenn ein neuer Zahn kommt, ein Geschwisterchen geboren wird oder bei Umstellungsphasen, z.B. für den Start in den Kindergarten, die Schule, bei Ortsveränderung, nach großen Familienfesten etc. - immer und vor allem dann, wenn der Schlaf sensibel ist, vertrauen Sie - es kommen nach unruhigen Nächten auch wieder ausgeschlafene Zeiten.

### Zweite Ermutigung: **EINFÜHLUNGSVERMÖGEN**

Legen Sie ihr Kind schlafen, wenn es müde ist. Wir unterliegen alle der natürlichen chronobiologisch getakteten Schlaf-Wach-Regulation. Aber bei Neugeborenen und Kleinkindern unterscheiden sich nun einmal die Schlafmuster und Schlafzeiten noch sehr deutlich von den Schlafgewohnheiten der Erwachsenen, also auch von Ihren.

Alle frisch gebackenen Eltern durchleben diese herausfordernde Phase, in denen die jungen Mütter und Väter eindeutig zu sehr wenig Schlaf kommen, als sie gewöhnt sind. Es kann buchstäblich eine „ver-rückte Phase“ im Leben der jungen Familie werden. Aber sie schaffen es. Sie brauchen etwas mehr Einfühlungsvermögen füreinander. Schlafen auch Sie, wann immer sich eine Gelegenheit bietet. Nehmen Sie sich nicht zu viel vor und nutzen Sie - vor allem an Wochenenden - jede Gelegenheit, um durch kurzen Tagesschlaf die Schlafschulden auszugleichen.

### Dritte Ermutigung: **LERNEN SIE IHREN SCHLAF UND DEN SCHLAF IHRES KINDES KENNEN.**

Die Menge des Wissens über den Schlaf hat sich in den vergangenen Jahrzehnten enorm vermehrt. Schlafforscher und Somnologen - also die Schlafmediziner - haben zum rätselhaften Phänomen Schlaf in den letzten 60 Jahren enorm viel geforscht und viel mehr Wissen entdeckt, als in sechstausend Jahren vorher erkannt wurde. So fasste es einmal der Vorreiter der amerikanischen Schlafmedizin William Dement zusammen. Eine der wichtigsten Erkenntnisse ist: **SCHLAF IST INDIVIDUELL** und so



einzigartig wie unsere Stimme, wie z.B. unsere Augenfarbe oder Handlinien.

Dieses Wissen kann Ihnen ganz persönlich helfen. Über den Schlaf bei Kindern und Jugendlichen gibt es viele Bücher. Man könnte schon beinahe von unterschiedlichen „Schulen“ sprechen, nach denen junge Eltern ihren Kindern heute das Schlafen beibringen können. Ich ermutige Sie, verbinden Sie das Gelesene mit Ihren eigenen Beobachtungen und Erfahrungen. Die Natur hat uns den Schlaf aus guten Gründen buchstäblich „in die Wiege“ gelegt. Und eigentlich muss niemand das Schlafen „lernen“ - dafür sorgt diese komplexe Schlaf-Wach-Regulation, doch wir sollten versuchen, **unseren** Schlaf kennenzulernen. Nur Sie und Ihr Kind können den richtigen Moment für die Schlafzeit herausfinden und das für Sie beste „Schlafenster“ erkennen.

Es gibt tatsächlich geborene Gutschläfer und auch die geborenen Sensibelchen in Sachen Schlaf unter den Babies, die von Anfang an auch in der Nacht sensibler als andere auf Reize reagieren. Auch unter den Kleinkindern und Jugendlichen wird jedes Kind auf seine Weise schlafen.

Aber keine Angst: Wenn Ihr Kind gedeiht und wächst, dann hat es auch den Schlaf, den es dafür braucht. Eine unbedingt einzuhaltende Schlafdauer „wie nach Lehrbuch“ gibt es auch für die Kleinen nicht.

Vierte Ermutigung ist: **Leben auch Sie SO GESUND WIE ES NUR GEHT.**

Auch Sie brauchen - und das ist gerade jetzt besonders wichtig - gute Ernährung, angemessene Bewegung und guten Schlaf - so oft es geht. Nur fällt es manchmal nicht so leicht, das alles mit dem Berg von neuen Pflichten und Herausforderungen unter einen Hut zu bekommen. Versuchen Sie resolut „ungesunde“ Zeitfresser zu meiden. Das können in bestimmten Momenten tatsächlich auch mal die modernen Medien und die zeitgemäßen Gewohnheiten smarter sozialer Netzwerke sein. Bitten Sie Ihren Freundeskreis um Verständnis und Rücksichtnahme. Für eine gewisse Zeit wird erstmal ihr Kind der „Wecker“ in Ihrem Leben sein und weitere Störungen in der Nacht braucht man einfach nicht. Und beachten



Sie, dass die Blaulichtanteile bei den Screens moderner Tablets und E-Books eher schlafverzögernd wirken, weil sie die Ausschüttung des Schlaf-Hormons Melatonin beeinflussen können.

Fünfte Ermutigung ist: **Pflegen Sie die familiäre Schlafumgebung und vergessen auch IHREN Schlaf nicht.**

Das Kinderbett und das Schlafzimmer sollen genau der Ort sein, in dem sich Ihr Kind zu Hause, wunderbar geborgen und sicher fühlt. Dieser Aufgabe stellen sich junge Eltern oft schon Wochen vor der Geburt mit großer Aufmerksamkeit und Fürsorge.

Aber vergessen Sie sich nicht selbst darüber. Kaufen Sie nicht allein Schlafausstattungen für Ihr Kind. Genießen auch Sie Schlafsachen, die sich gut anfühlen. Erleben auch Sie, dass die kostbare „Schlafzeit“ eine Phase der Regeneration, also wunderbar und hilfreich für Sie ist. Sicher haben Sie die Schlafhygiene-Tipps für das Baby aus der Vorbereitungsstunde mit der Hebamme sofort umgesetzt - doch wie steht es mit der zeitgemäßen Schlafhygiene für Sie selbst?

Sechste Ermutigung: **Die Nacht ist Ihr Verbündeter.**

So banal es klingt: Dunkelheit schützt den Schlaf, Licht macht wach. Nun haben wir im 21. Jahrhundert längst die Chance, seitdem Thomas A. Edison 1879 die erste dauerhaft leuchtende Glühlampe erfand, immer und beinahe überall für Licht zu sorgen. Doch Licht wirkt. Es steuert den Takt der inneren Uhren und beeinflusst uns enorm. Dieser Wirkung können wir uns leider auch dann nicht entziehen, wenn Sie als junge Eltern zuweilen ungewollt gegen die inneren Uhren leben müssen und familiäre Nachtschichten durchstehen. Wenn Sie aber am Tag viel an die Luft kommen, Sie und ihre Kinder das natürliche Sonnenlicht genießen, so oft es nur geht, dann sorgen Sie schon am Tag für einen verbesserten Schlaf in der Nacht. Warum besonders in den ersten Monaten die Kinder oft noch völlig unbehelligt von Licht in tiefsten Schlaf fallen können, liegt daran, dass bei ihnen noch ganz andere Schlaflängen erreicht werden und sich ihre Schlafphasen über den gesamten Tag verteilen. Auch brauchen die Kleinen deshalb viel Schlaf, weil sie diese Zeit für die Ver-



arbeitung der immensen Menge an Reizen und neuen Lerninhalten brauchen.

#### Siebte Ermutigung: **Entdecken Sie Ihr RITUAL.**

Der Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Das altbewährte Klassiker-Trio für einen guten Start in die Nacht (Baden, Kuschneln, Singen oder Hören von Schlafliedern) ist bis heute kaum zu toppen. Ergänzen Sie es mit liebevollen Gesten und positiven Worten beim Bettgeflüster. Vielleicht lassen Sie ein kleines, gedimmtes Nachtlicht leuchten. Etwas größere Kinder lieben die abendliche Kopfkissen-Plauderei mit den Eltern – lassen Sie dabei vor allem die schönen Momente des Tages noch einmal Revue passieren. Freuen Sie sich gemeinsam auf den kommenden Tag! Und vertrauen Sie sich der Nacht als friedlicher Ruhezeit an, die sich alle verdient haben. Finden Sie heraus, was Ihr Kind beruhigt und helfen Sie Ihren Kindern, sich selbst bei kurzen nächtlichen Aufwachen zu beruhigen. Wenn sie älter sind, helfen Sie ihnen, Grenzen zu akzeptieren.

#### Achte Ermutigung: **WACH AM TAG, MÜDE AM ABEND**

Schlafen ist langweilig und spielen macht mehr Spaß? Stimmts? Auch für junge Eltern hat „DER SCHLAF“ oft nicht gerade das allerbeste Image. Sie sind jung, da will man viel erleben, hat so viel Spannendes vor, und wenn man schon mal von den vielen Pflichten Pause bekommt - dann will man sie eigentlich NICHT verschlafen. Doch geben Sie sich dem Schlaf eine Chance, wenn sie spüren, dass Sie ihn brauchen. Übrigens können Sie Ihrem Kind das Schlafen nicht abnehmen, aber Sie können es ihm vorleben.....

#### Neunte Ermutigung: **TRÄUMEN SIE.**

Wir werden buchstäblich als Träumer geboren! Bis zu 80% des ohnehin langen Baby-Schlafes in den ersten Lebenswochen ist TRAUMSCHLAF.



Und eine der wichtigsten Erkenntnisse der Schlafforschung - falls man dabei überhaupt eine Reihenfolge haben sollte - sind die Aufgaben, die der REM-Schlaf übernimmt. Das ist auch bei den Erwachsenen nicht anders. Die Rolle dieser immens wichtigen Schlafphase kann gar nicht überbewertet werden. Deshalb: Träumen Sie sich so oft es geht aus. Besonders in der fragmentierten Zeit nach der Geburt ihres Kindes sind die Traumschlaf-Phasen junger Eltern verkürzt, was sich oft zuerst in unserer mentalen Verfassung widerspiegelt.

Zehnte Ermutigung: Nehmen Sie **UNTERSTÜTZUNG** an.

Nehmen Sie die hilfreichen Angebote aus der Familie oder aus dem Freundeskreis an. Und so seltsam es klingt: Lassen Sie sich nicht allein von Büchern, sondern auch von Menschen, denen Sie vertrauen, beraten. Fragen Sie nicht nur das Internet, Chat-Foren oder Google - wenden Sie sich an Fachleute, die Ihnen bei dieser herausfordernden Phase im Leben gern beistehen. Und Rat zu suchen, das ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ganz im Gegenteil, eher von Stärke.

Und noch ein Terminhinweis:

Sie finden uns nicht nur hier im Internet, sondern z.B. auch im Frühjahr 2016 in Berlin auf der Messe „Sleep for fit“ in der Beratungslounge der SCHLAFKADEMIE BERLIN.

Besuchen Sie uns, wir freuen uns auf Sie!

Alles Gute

Thea Herold

und das Team der Schlafakademie Berlin