

Säuglinge brauchen unterschiedlich viel Schlaf

In den ersten drei Monaten schlafen Säuglinge durchschnittlich 15 bis 16 von 24 Stunden, die sich auf etwa sechs Schlafphasen verteilen. Doch auch für das Schlafen gilt: Jedes Kind ist anders, und Abweichungen vom Durchschnitt sind völlig normal. Manche Kinder sind wahre „Murmeltiere“, andere sind nur mit großer Mühe zum Schlafen zu bringen. Einige schlafen schon früh durch, bei anderen dauert es etwas länger - und wieder andere schlafen für einige Zeit durch und dann plötzlich wieder nicht mehr. Einige Unterschiede im kindlichen Schlafverhalten sind angeboren: Der Schlafbedarf ist uns sozusagen „in die Wiege gelegt“ und die Schlafdauer kann sich von Kind zu Kind beträchtlich unterscheiden. Wie bei Erwachsenen gibt es auch schon bei Säuglingen „Langschläfer“ und „Kurzschläfer“: Manche benötigen nur zehn bis zwölf Stunden Schlaf, während andere auf bis zu 20 Stunden kommen!

Säuglinge müssen ihren Rhythmus erst noch entwickeln

In den ersten Lebenswochen und -monaten muss ein Säugling lernen, sich auf den Tag-Nacht-Wechsel einzustellen, und regelmäßige Schlaf- und Essenszeiten entwickeln. Wie der Schlafbedarf ist auch der Zeitpunkt, wann ein Kind zu einem stabilen Schlaf-Wach-Rhythmus findet, individuell verschieden und hängt nicht zuletzt von einem biologischen Reifungsprozess ab (Wachstum, Ausdifferenzierung des Gehirns). Manche Säuglinge neigen auch zur Unruhe und tun sich schwer damit, ihren Schlaf-Wach-Rhythmus zu finden, was für Eltern besonders anstrengend sein kann.

Schon im Mutterleib, ungefähr ab der 36. Schwangerschaftswoche, erlebt der Fötus unterschiedliche Phasen des Schlafens, Träumens und Wachens. Den Schlaf-Wach-Rhythmus, den das ungeborene Kind am Ende der Schwangerschaft hat, führt der Säugling nach der Geburt zunächst einmal fort. Dabei sind die Schlaf- und Wachphasen in den ersten Lebenswochen noch gleichmäßig über den Tag und die Nacht verteilt. Im Laufe des ersten Lebensjahres wird dann der Anteil des Wachseins und Erlebens immer größer. Mit etwa vier bis sechs Wochen wird das Schlafverhalten allmählich regelmäßiger und der Säugling beginnt, sich langsam auf einen Tag-Nacht-Rhythmus einzustellen.

Die meisten Kinder schlafen in diesem Alter abends ungefähr zur gleichen Zeit ein und wachen nachts und morgens etwa um die gleiche Zeit auf.

Säuglinge lernen erst, sich selbst zu beruhigen

Schon ganz kleine Säuglinge verfügen über eine gewisse, wenn auch beschränkte Fähigkeit, sich selbst zu beruhigen und selbständig einzuschlafen (zum Beispiel, indem sie an ihren Händchen saugen oder sich räkeln).

Diese Fähigkeit entwickelt sich in den ersten Lebensmonaten weiter. Sie ist aber auch von Kind zu Kind unterschiedlich ausgeprägt und hängt vom individuellen Entwicklungsstand, der Persönlichkeit des Kindes sowie vom Verhalten der Eltern ab. Manche Kinder finden schon nach wenigen Wochen problemlos selbständig in den Schlaf, andere benötigen noch länger elterliche Hilfe, um zur Ruhe zu kommen. Sie suchen einen engen körperlichen Kontakt, wollen gehalten und gewiegt werden, um einzuschlafen. Sie können Ihr Baby auf sanfte Weise dabei unterstützen, nach und nach zu mehr Selbständigkeit beim Einschlafen zu finden, etwa indem Sie es nicht gewohnheitsmäßig an der Brust oder auf dem Arm einschlafen lassen. Legen Sie es in der Regel zum Einschlafen lieber in sein Bettchen und helfen Sie ihm zum Beispiel mit einem Gute-Nacht-Lied und sanftem Streicheln, zur Nachtruhe zu finden.

Durchschlafen braucht seine Zeit

Dass Kinder in den ersten Lebensmonaten mehrmals nachts wach werden, ist nicht nur normal, sondern auch wichtig für ihr Überleben und ihre Entwicklung. Sie schlafen in diesem Alter fast die ganze Nacht in einem leichten Schlaf (REM-Schlaf), der es ihnen ermöglicht, ihre Bedürfnisse wahr zu nehmen und aufzuwachen, wenn sie etwa Hunger haben, ihnen kalt ist oder die Windeln voll sind. Bis zum sechsten Lebensmonat ist ein mindestens einmaliges Aufwachen durchaus normal - Ihr Kind benötigt nachts eine oder mehr Mahlzeiten. Nach dieser Zeit können Babys theoretisch die ganze Nacht ohne Stillen oder Fläschchen auskommen. Viele schlafen auch tatsächlich in diesem Alter bereits durch - doch was heißt das überhaupt?

„Durchschlafen“ heißt, dass ein Kind mindestens sechs bis acht Stunden am Stück schläft. Wenn es also um 19 Uhr ins Bett gebracht wird, wacht es spätestens gegen 3 Uhr morgens zum ersten Mal auf - für die Eltern kann also von einer durchgeschlafenen Nacht noch nicht die Rede sein. Aber auch nicht von „Schlafstörungen“ - im Gegenteil: das nächtliche Aufwachen ist Ausdruck der ganz normalen Schlafentwicklung. Auch im Alter zwischen sechs und zwölf Monaten wecken noch ungefähr 40 Prozent aller Kinder ihre Eltern jede Nacht mindestens zweimal - das ergab eine Studie des Schweizer Kinderarztes Prof. Largo.

Manchmal benötigen Eltern Hilfe

Viele Eltern erleben die erste Zeit mit ihrem Kind nicht nur als eine beglückende, sondern auch als eine extrem anstrengende Zeit. Wenn Kinder nachts sehr oft aufwachen, bekommen die Eltern nicht genügend Schlaf - manchmal über Wochen und Monate. Kein Wunder, dass man sich da müde, wie erschlagen und vielleicht auch deprimiert und mutlos fühlt. Sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Kinderärztin über Ihre Situation - Kinderärzte wissen sehr genau, welchen Belastungen Eltern in den ersten Lebenswochen ihres Kindes oft ausgesetzt sind und können mit Ihnen zusammen Lösungsmöglichkeiten suchen. Und vergessen Sie nicht: Diese erste Zeit geht vorüber!

Aus: <http://www.kindergesundheit-info.de>

Getränke für Säuglinge

Bei ausschließlicher Milchernahrung (Muttermilch, Säuglingsmilch) in den ersten 4-6 Monaten benötigt der gesunde Säugling außer in Grenzsituationen mit Fieber, Appetitlosigkeit und starkes Schwitzen keine zusätzliche Flüssigkeit. Mit der Einführung der festeren Beikost wird der Wassergehalt der Nahrung geringer. Ab dem Alter von 10 Monaten wird im Ernährungsplan eine zusätzliche Flüssigkeitszufuhr von etwa 200 ml am Tag empfohlen. Am besten geeignet ist Leitungswasser, auch in Form von ungesüßtem Kräuter oder Früchtetee. Bei Leitungswasser ist zu beachten ob die Leitungen alt sind, und ob der Bleigehalt, Kupfergehalt und Nitratgehalt der Trinkwasserverordnung entsprechen. Notfalls benutzen sie bitte käufliches abgepacktes stilles Wasser mit der Aufschrift „für Säuglinge geeignet“.

Schutz der Zähne

Um die Zähne vor der Bildung von Karies zu schützen sollten die Getränke streng ungesüßt sein. Gewöhnen sie ihr Kind ab dem 1. Lebensjahr von der Flasche ab und bieten sie Getränke mit der Tasse an.