

SCHLAFGEWOHNHEITEN (Modul 6)

Lektion 1: Was sind Schlafgewohnheiten?

Grundsätzlich sind Schlafgewohnheiten alles, was dein Kind mit dem Schlaf in Verbindung bringt. In der Regel sind es Erlebnisse oder Dinge, die dem Einschlafen deines Kindes unmittelbar vorausgehen. Diese Assoziationen können entweder das Einschlafen deines Kindes verhindern oder ihm helfen, einzuschlafen und/oder seine Schlafzyklen während des Schlafs zu verbinden.

Die Art und Weise, wie dein Kind einschläft, ist deshalb so wichtig, weil es auch die Art und Weise ist, wie es erwartet, nach einer Leichtschlafphase wieder in den Schlaf zu finden. Kein Kind ist in der Lage, die ganze Nacht durchzuschlafen, ohne aufzuwachen (nicht einmal wir Erwachsenen schaffen das!) Alle Kinder wechseln mehrmals pro Nacht zwischen Leicht- und Tiefschlaf. Wenn ein Kind nicht in der Lage ist, die Art und Weise, wie es eingeschlafen ist, selbst zu replizieren, wird es ihm viel schwerer fallen, wieder alleine einzuschlafen, wenn es mitten im Schläfchen oder in der Nacht leicht erwacht. Schlafgewohnheiten sind also nicht per se schlecht, aber sie sind wichtig, und ob sie hilfreich oder nicht hilfreich sind, hängt davon ab, ob sie sich für oder gegen einen gefestigten Schlaf auswirken.

Positive oder hilfreiche Schlafgewohnheiten helfen deinem Kind entweder beim Einschlafen oder fördern einen konsolidierten Schlaf. Diese Assoziationen sind entweder während des Schlafs konstant oder etwas, das das Kind selbst wieder herstellen kann, wenn es zwischen den Schlafzyklen aufwacht. Beispiele für positive Schlafgewohnheiten sind ständiges weißes Rauschen, das den Schlaf deines Kindes vor Außengeräuschen schützt, und das Schlafen in einem Schlafsack, der ein nonverbales Signal für den Schlaf ist und dein Kind nachts warm hält.

Negative oder nicht hilfreiche Schlafgewohnheiten sind solche, die Kinder brauchen, um zur Ruhe zu kommen, die sie aber nicht selbst herstellen können und die dazu führen, dass sie oft nicht in der Lage sind, ohne deine Hilfe von einem Schlafzyklus zum nächsten zu wechseln. Die häufigsten Schlafgewohnheiten sind das Füttern zum Einschlafen (nach dem Neugeborenenalter), das Schaukeln in den Schlaf oder die Verwendung eines Schnullers (außer sie können ihn selbst finden und wieder ins Mund tun). Alles, was in den letzten Minuten vor dem Einschlafen geschieht und an dem du irgendwie beteiligt bist, kann mit dem Einschlafprozess deines Kindes zusammenhängen. Wenn dein Kind also Schwierigkeiten hat, ein langes Schläfchen zu halten oder nachts häufig aufwacht, ist wahrscheinlich eine ungünstige Schlafgewohnheit im Spiel, die einen festen Schlaf verhindert.

Wenn dein Kind von nicht hilfreichen Schlafgewohnheiten betroffen ist, ist es wichtig, das Muster zu ändern, indem du eine neue, aber konsequente Beruhigungsmethode anwendest. Das Hauptziel ist, dass dein Kind nur mit hilfreichen Schlafgewohnheiten in den Schlaf findet, was einen besseren Schlaf fördert. Das Ändern von Verhaltensmustern ist zweifellos oft der schwierigste Teil des ganzen Prozesses - Veränderungen sind nie einfach, und meistens gibt es dabei einige Tränen! Das ist aber auch der Grund, warum wir uns zuerst mit allen anderen Schlaffaktoren wie der Physiologie, der Entwicklung, dem Tagesablauf und der Schlafumgebung befassen, damit wir eine gute Grundlage schaffen und die Tränen auf ein Minimum reduzieren können! Denke daran, dass du dein Kind jedes Mal, wenn du es ins Bett bringst, trainierst, ob du dir dessen bewusst bist oder nicht, denn die Art und Weise, wie wir an den Schlaf herangehen, bringt unserem Kind bei, was es beim Schlafengehen zu erwarten hat.

Du kannst die Schlafgewohnheiten deines Kindes ändern, indem du eine Beruhigungsmethode einführst, die deinem Kind hilft, neue Schlafgewohnheiten zu entwickeln, so dass es selbstständig einschlafen und seine Schlafzyklen selbstständig verbinden kann. Das ist es, was wir als "Selbstberuhigung" bezeichnen. Im nächsten

Modul gehen wir näher auf die Beruhigungsmethoden ein, aber zuerst schauen wir uns an, wie du feststellen kannst, ob dein Kind eine Schlafgewohnheit hat oder nicht.

Lektion 2: Evaluierung der Schlafgewohnheiten deines Kindes

Also, wie erkennst du, ob dein Kind eine Schlafgewohnheit hat? Die wichtigste Frage, die du dir stellen musst, ist: "Ist die Art und Weise, wie mein Kind einschläft, und die Schlafumgebung, in der es einschläft, genau dieselbe, wie wenn es mitten in der Nacht oder während eines Schläfchens aufwacht?" Wenn nicht, sind wahrscheinlich Schlafgewohnheiten irgendwie im Spiel!

Während du mehr über die Schlafgewohnheiten erfährst, die wir im Folgenden beschreiben, solltest du daran denken, dass dein Kind vielleicht mehr als eine hat und in verschiedenen Situationen unterschiedliche Einschlafhilfen benutzt. Es kann sein, dass es tagsüber im Kinderwagen einschläft und seinen Schlafzyklus mit Bewegung verbindet, abends nur den Schnuller braucht, um einzuschlafen, aber nachts mehrmals von dir in den Schlaf gestillt werden muss. In diesem Fall hat dein Kind Schlafgewohnheiten, die mit Bewegung, Schnuller und Stillen verbunden sind, und du müsstest alle drei abgewöhnen, damit dein Kleines so gut schläft, wie es in diesem Alter möglich ist.

Schauen wir uns die häufigsten Schlafgewohnheiten, die sich negativ auf den Schlaf auswirken, einmal genauer an.

Schnuller

Wenn dein Kind einen Schnuller hat, aber keine Schwierigkeiten mit Cat-Napping, beim Einschlafen oder häufigem Aufwachen in der Nacht hat, dann ist das wahrscheinlich kein Problem. Das ist in der Regel dann der Fall, wenn das Kind selbst gelernt hat, den Schnuller zu finden und zu nehmen, ohne dass es dafür die Hilfe der Eltern braucht oder anfordert. Aber in diesem Fall würdest du wahrscheinlich nicht an diesem Kurs teilnehmen, oder?!

Wahrscheinlich hat dein Kleines eine nicht hilfreiche Schlafgewohnheit in Bezug auf den Schnuller...

- Wenn es ohne den Schnuller nicht einschlafen kann, auch wenn er kurz nach dem Einschlafen wieder aus dem Mund fällt
- Wenn es mit dem Schläfchen Mühe hat und/oder nachts häufig aufwacht
- Wenn dein Kind nicht in der Lage ist, den Schnuller selbst zu finden und in den Mund zu nehmen, oder wenn es dies während des Schlafs nicht regelmäßig tut und jedes Mal, wenn es aufwacht, deine Hilfe benötigt, auch wenn es diese Fähigkeit tagsüber im Wachzustand beherrscht

Wenn das auf dein Kind zutrifft, musst du die Verwendung des Schnullers in deinem Schlafplan berücksichtigen, entweder indem du dein Kind vom Schnuller abgewöhnst ODER die Verwendung des Schnullers noch einmal überdenkst, je nach Alter des Kindes und deinen elterlichen Präferenzen. **Um zu entscheiden, wie du dieses Problem im Schlafplan deines Kindes angehen willst, sieh dir unsere altersspezifischen Vorschläge im Modul Troubleshooting an, um herauszufinden, wann und wie du den Schnuller abgewöhnen kannst ODER wie du deinem Kind beibringst, den Schnuller selbständig zu finden und wieder in den Mund zu nehmen.**

Schaukeln oder Bewegung

Wenn ein Kind mit Bewegung einschläft, wacht es oft nach einem Schlafzyklus auf, vor allem wenn die Bewegung aufgehört hat oder wenn es sich in einer anderen Schlafumgebung befindet als beim Einschlafen (z. B. wenn es in den Armen der Eltern in den Schlaf geschaukelt wird und dann schlafend ins Gitterbett gelegt wird). Das führt oft zu Catnapping (zu kurze Schläfchen) und häufigem Aufwachen in der Nacht. Außerdem wie wir bereits im Physiologie-Modul erwähnt haben, kann der Schlaf mit Bewegung, wenn dein Kleines älter wird, zur Übermüdung beitragen, da manche Babys bei Bewegung nicht in den Tiefschlaf kommen und das Schläfchen daher weniger erholsam ist als ein Schläfchen im Gitterbett, selbst wenn die Menge des Schlafs altersentsprechend ist.

Dein Kleines hat höchstwahrscheinlich eine nicht hilfreiche Schlafgewohnheit, wenn es nur dann einschlafen kann, wenn es...

- *in den Armen, in einer Hängematte / Babyschaukel oder einer Babytrage geschaukelt wird*
- *im Kinderwagen oder Autositz ist*

und mit einem oder mehreren der folgenden Probleme zu kämpfen hat...

- *Catnapping (zu kurze Schläfchen)*
- *Einschlafprobleme beim Schläfchen am Tag und beim Schlafengehen am Abend*
- *zu frühes Aufwachen am Morgen*
- *häufiges nächtliches Aufwachen*

Wie du deinem Kind helfen kannst, ohne Bewegung einzuschlafen, besprechen wir in den Modulen 7 und 8.

Fütterung zum Einschlafen oder kurz vor dem Einschlafen

Füttern zum Einschlafen funktioniert bei Neugeborenen sehr gut, aber wenn dein Kind älter wird, kann es zur Hauptursache für seine Schlafprobleme werden. Auch wenn dein Kind beim Füttern nicht wirklich einschläft, kann es sich um eine Schlafgewohnheit handeln, wenn das Füttern zu nah an der Schlafenszeit liegt oder direkt im Bett stattfindet.

Dein Kind hat höchstwahrscheinlich eine nicht hilfreiche Schlafgewohnheit mit dem Füttern / Saugen, wenn es...

- *in den Schlaf gefüttert wird*
- *ODER eine Milchfütterung weniger als 15 Minuten vor dem Schlafengehen beendet hat*

und mit einem oder mehreren der folgenden Probleme zu kämpfen hat...

- *Catnapping (zu kurze Schläfchen)*
- *Einschlafprobleme beim Schläfchen am Tag und beim Schlafengehen am Abend*

- *zu frühes Aufwachen am Morgen*
- *häufiges nächtliches Aufwachen*

In den Modulen 7 und 8 geben wir dir konkrete Tipps, wie du dich von der Schlafgewohnheit des Fütterns/Saugens abgewöhnen kannst.

Anwesenheit der Eltern im Zimmer

Diese Schlafgewohnheit kommt für Eltern oft überraschend - sollte deine Anwesenheit nicht beruhigend sein und deinem Kind helfen, besser einzuschlafen?! In gewisser Weise mag das ja stimmen. Aber nach dem 4. Lebensmonat nehmen Babys ihre Umgebung immer besser wahr. Wenn Mama oder Papa beim Einschlafen anwesend sind, machen die Kinder tagsüber oft zu kurze Schläfchen und wachen in der Nacht häufig auf, weil sie die Anwesenheit der Eltern suchen, um wieder einschlafen zu können. Ganz zu schweigen davon, dass viele ältere Babys und Kleinkinder Schwierigkeiten haben, in der Gegenwart von Mama und Papa einzuschlafen, was zu einem verlängerten Schlafengehen und Übermüdung führt. Das kann daran liegen, dass sie wissen, dass du weggehst, sobald sie eingeschlafen sind, oder dass sie mehr Zeit mit dir verbringen wollen und deshalb unbewusst versuchen, nicht einzuschlafen. Was wir mit Sicherheit wissen, ist, dass dein Kind schneller und leichter einschlafen wird, sobald es sich daran gewöhnt hat, selbst einzuschlafen.

Dein Kind hat höchstwahrscheinlich eine nicht hilfreiche Schlafgewohnheit mit deiner elterlichen Anwesenheit, wenn es...

- *ein Elternteil oder eine Betreuungsperson im Zimmer sein muss, damit es einschlafen kann*

und mit einem oder mehreren der folgenden Probleme zu kämpfen hat...

- *Catnapping (zu kurze Schläfchen)*
- *häufiges nächtliches Aufwachen, bei dem sie oft scheinbar überprüfen wollen, wo du bist*
- *Einschlafprobleme beim Schläfchen am Tag und beim Schlafengehen am Abend*
- *zu frühes Aufwachen am Morgen*

Wie du deinem Kind helfen kannst, auch ohne deine Anwesenheit einzuschlafen, besprechen wir in Modul 7 und 8.

Lektion 3: Versteckte Schlafgewohnheiten

Manchmal sind nicht hilfreiche Schlafgewohnheiten auf den ersten Blick nicht erkennbar. Es mag den Anschein haben, dass dein Kind selbstständig einschläft, aber seine Schläfchen oder sein Nachtschlaf verbessern sich nur schwer. Das liegt oft an einer so genannten "versteckten Schlafgewohnheit".

Zum Beispiel könnte dein Kind immer noch eine nicht hilfreiche Schlafgewohnheit in Bezug auf das Füttern haben, wenn es zu kurz vor der Schlafenszeit füttert, auch wenn es beim Füttern nicht ganz einschläft. Um dies zu vermeiden, solltest du sicherstellen, dass dein Kind 20 Minuten vor dem Schlafengehen seine Milchmahlzeit beendet hat.

Wenn du zu lange im Zimmer bleibst, nachdem du dein Kind am Ende eures Gute-Nacht-Rituals ins Bett gebracht hast, und das Zimmer verlässt, während das Kind einschläft oder kurz danach, ist deine Anwesenheit höchstwahrscheinlich immer noch die versteckte Schlafgewohnheit im Spiel. Dabei ist es wichtig zu beachten, dass dein Kind nicht durch Veränderungen in der Schlafumgebung aufgeschreckt werden sollte. Wenn es denkt, dass du im Zimmer bist, während es einschläft, und dann mitten im Schläfchen oder in der Nacht aufwacht und du nicht da bist, wird es vielleicht nach dir rufen, um zu sehen, wo du bist. Am besten löst du dieses Problem, indem du das Zimmer sofort verlässt, nachdem du dein Kind zum Schlafen in sein Bett gelegt hast. So ist sichergestellt, dass dein Kind wach ist und weiß, dass du den Raum verlässt, und dass es keine Überraschungen gibt, die seinen Schlaf später stören könnten.

Oft scheint es so, als bräuchte ein Kind die Hilfe der Eltern, um in der richtigen Schlafposition zu bleiben. Die Eltern müssen es jedes Mal aktiv hinlegen, wenn es im Bett sitzt oder steht, oder es auf den Rücken zurückrollen, wenn dein Baby zum ersten Mal lernt, sich auf den Bauch zu drehen. Auch wenn es den Anschein hat, dass das Kind nicht in der Lage ist, diese Fähigkeit selbst zu beherrschen, handelt es sich höchstwahrscheinlich um eine "erlernte" Hilflosigkeit - wenn du ihm immer dabei geholfen hast, hat es mit der Zeit gelernt, dass du dafür verantwortlich bist, ihm aus dem Sitzen oder Stehen im Bett wieder abzulegen. Auf diese Weise erlangt dein Kind unbewusst deine Aufmerksamkeit und Interaktion beim Schlafengehen, was eine versteckte Schlafgewohnheit ist.

In diesem Fall empfehlen wir, dass du deinem Kind viel Zeit zum Üben dieser Fähigkeit gibst, wenn es tagsüber wach ist. Je sicherer es sich tagsüber aus dem Stehen hinsetzen oder aus dem Sitzen hinlegen kann, wenn es gerade Spaß hat, desto leichter wird es ihm fallen, dieses Verhalten nachts auszuführen. Sie bauen ein Muskelgedächtnis auf und die Bewegung wird zur zweiten Natur. Zweitens raten wir dir, deinem Kind möglichst nicht mehr zu helfen, sich im Bett hinzulegen, sobald es selbständig sitzen oder stehen kann. Versuche stattdessen, deinem Kind mit Worten und Taten mitzuteilen, was es tun soll (z. B. klopfe auf die Matratze und sage: "Es ist Zeit, sich zum Schlafen hinzulegen.") Es kann sein, dass es am Anfang ein- oder zweimal Hilfe braucht, aber achte darauf, dass du natürliche Bewegungen verwendest - hilf deinem Kind zuerst in eine Sitzposition zu kommen, dann hilf ihm, sich hinzulegen. Nach ein oder zwei Hilfestellungen solltest du es jedoch in Ruhe lassen und darauf vertrauen, dass es das selbst hinkommt! Wenn dein Kind in der Lage ist, sich aufzusetzen oder aufzustehen, ist es auch in der Lage, das Hinlegen selbst zu lernen!

Zusammenfassung

Wenn dein Kind bereits selbstständig und ohne elterliche Hilfe einschlafen kann, ist es möglich, dass die Optimierung der Schlafumgebung und des Tagesablaufs ausreicht, um den Schlaf deines Kindes zu verbessern. Wir schlagen vor, dass du die Änderungen an diesen beiden Faktoren bis zu einer Woche lang konsequent umsetzt, um zu sehen, welche Verbesserungen allein durch die Optimierung der Schlafumgebung und des Tagesablaufs möglich sind.

Wenn du bei der Arbeit mit diesem Modul jedoch feststellst, dass dein Kind aufgrund einer oder mehrerer nicht hilfreicher Schlafgewohnheiten mit dem Schlaf zu kämpfen hat, solltest du mit einer Beruhigungsmethode arbeiten, um neue Muster und Gewohnheiten zu schaffen. Wir werden in den nächsten beiden Modulen genauer darauf eingehen, aber zuerst gehe zu deinen Arbeitsblättern und **beantworte die Fragen zu Modul 6 - Schlafgewohnheiten.**