



universität
wien

Institut für Psychologie
der Entwicklung und Bildung

Elterntipps aus der Forschung in den Alltag

#6: Wie schläft mein Baby gut?

Wiener
Kinder-
studien



Den Rat zu schlafen, wenn das Baby schläft, haben vermutlich alle jungen Eltern schon mal gehört. Das ist ein gut gemeinter Tipp, aber leider besteht er den Praxistest nur selten. Das Problem dabei ist, dass die Schlafphasen des Neugeborenen noch nicht an den Tag-Nacht-Rhythmus angepasst sind. So schläft das neugeborene Baby innerhalb von 24 Stunden zwar im Schnitt 16 Stunden, aber leider nicht am Stück. In den ersten drei Lebensjahren nimmt die durchschnittliche Schlafdauer dann langsam, aber kontinuierlich ab.¹ Dabei nimmt vor allem die Dauer des Tagschlafes ab und der Schlaf konzentriert sich zunehmend auf die Nacht. Aus der Forschung haben wir einige Tipps zusammengestellt, wie Eltern den nächtlichen Schlaf ihres Babys fördern können.

Abendliche Rituale einführen.

Schon früh macht es Sinn, eine regelmäßige Zubettgeh-Routine und allabendliche Rituale einzuführen. Dies kann, je nach Alter des Kindes, ganz verschiedene Aktivitäten beinhalten, die immer gemeinsam durchgeführt werden, bevor das Licht ausgeht, z. B. vorsingen oder -lesen, baden, Zähneputzen oder einfach kuscheln.

Warum ist das so? Babys müssen sich an den Tag-Nacht-Rhythmus erst gewöhnen. Sich täglich wiederholende Abläufe und Ereignisse helfen ihnen bei der Orientierung. Eine Befragung von über 10.000 Eltern von Kindern zwischen 0 und 5 Jahren weltweit zeigte, dass eine konsequent eingehaltene Zubettgeh-Routine über verschiedenste Kulturen hinweg einen positiven Effekt auf das Schlafverhalten der Kinder hat.² Kinder, deren Eltern schon früh auf eine regelmäßige Zubettgeh-Routine achten, schlafen schneller ein, wachen seltener nachts auf und schlafen länger.

Viel Licht am Tag, wenig Licht am Abend und in der Nacht.

Eine Studie mit Babys, deren Eltern zwischen 6 und 12 Wochen nach der Geburt mehrmals befragt wurden, zeigte, dass sich der Schlaf in diesem Altersfenster generell zunehmend zur Nacht hin verschiebt. Jedoch: Jene Babys schliefen nachts am meisten, die tagsüber, vor allem am frühen Nachmittag, besonders viel Licht ausgesetzt waren.³

Warum ist das so? Das Hormon Melatonin ist für den Schlafrhythmus wichtig und wird gehemmt, wenn Licht aufs Auge fällt. Durch viel Licht am Tag und wenig Licht am Abend und in der Nacht wird die Anpassung des Babys an den Tag-Nacht-Rhythmus gefördert. Tagsüber ist daher viel Tageslicht förderlich; am Abend und in der Nacht empfiehlt es sich dagegen, das Licht zu dimmen, auch z. B. beim Füttern in der Nacht.

Realistische Erwartungen haben.

Es kursieren unheimlich viele Tipps rund um das Thema schlafen, dabei gibt es weder ein „Geheimrezept“ für durchschlafende Babys noch grundsätzliche Fehler, die man machen kann. Von nächtlichem „Durchschlafen“ spricht man, wenn das Kind nach einer sättigenden Abendmahlzeit mindestens 6 Stunden am Stück durchschläft, ohne zwischendurch gefüttert werden zu müssen. Leider unterscheiden sich Babys sehr stark darin, wann ihnen dieser Meilenstein gelingt. In den ersten 3–4 Monaten nach der Geburt brauchen die meisten Babys noch nächtliche Mahlzeiten. Einige Babys schlafen dann schon mit 4 Monaten 6–8 Stunden durchgehend pro Nacht; andere schlafen noch einige Zeit immer nur 2–3 Stunden am Stück. Selbst mit 12 Monaten schläft gut ein Viertel der Babys keine 6 Stunden am Stück durch; 8 Stunden am Stück schafft weniger als die Hälfte der Babys in diesem Alter regelmäßig.⁴

Warum ist das so? Was beim nächtlichen Aufwachen der Kleinen oft vergessen wird: Auch wir Erwachsenen wechseln im Laufe der Nacht zwischen tieferen und oberflächlichen Schlafphasen. Wir wachen in der Regel mehrmals pro Nacht kurz auf, oft ohne, dass wir uns später daran erinnern können. Der große Unterschied zum Baby ist, dass wir es als Erwachsene in aller Regel schaffen, schnell wieder einzuschlafen. Babys brauchen dafür oft noch Unterstützung. Dabei ist jedes Kind anders und braucht seine Bezugspersonen mehr oder weniger zur Beruhigung. Zudem können sich auch die Bedürfnisse eines einzelnen Babys ändern und es kann Phasen geben, in denen es die Eltern nachts wieder mehr braucht, beispielsweise wenn es gerade große Veränderungen verarbeiten muss, wie einen Wechsel in die Tagesbetreuung. Realistische Erwartungen sind wichtig, damit Eltern sich selbst und ihr Baby nicht unnötig unter Druck setzen und sich ausreichend Zeit geben für die Anpassung an den Tag-Nacht-Rhythmus mit nächtlichem Schlaf.

Erfahren Sie mehr unter:
www.kinderstudien.at

¹ Sadeh, A., Mindell, J. A., Luedtke, K., & Wiegand, B. (2009). Sleep and sleep ecology in the first 3 years: A web-based study. *Journal of Sleep Research*, 18(1), 60–73.

² Mindell, J. A., Li, A. M., Sadeh, A., Kwon, R., & Goh, D. Y. T. (2015). Bedtime Routines for Young Children: A Dose-Dependent Association with Sleep Outcomes. *Sleep*, 38(5), 717–722.

³ Harrison, Y. (2004). The relationship between daytime exposure to light and night-time sleep in 6–12-week-old infants. *Journal of Sleep Research*, 13(4), 345–352.

⁴ Pennestri, M.-H., Laganière, C., Bouvette-Turcot, A.-A., Pokhvisneva, I., Steiner, M., Meaney, M. J., Gaudreau, H., & on behalf of the Mavan Research Team. (2018). Uninterrupted Infant Sleep, Development, and Maternal Mood. *Pediatrics*, 142(6), e2017-4330.

