

# DIE SCHLAFENTWICKLUNG



**von der Geburt  
bis zum vierten Lebensjahr**



# HALLO, ICH BIN EVA MONTENERI

Ein kleines Kind braucht seine engsten Bezugspersonen auch in der Nacht. Da das für Eltern sehr ermüdend sein kann, ist es hilfreich zu wissen, wie die Schlafentwicklung der Kleinen abläuft.

Während der ersten Lebenswochen- und Monate stellen sich viele Eltern Fragen zur Schlafroutine, zum Bettchen oder zur nächtlichen Milch. Leider hilft der Vergleich zu den Kindern befreundeter Familien selten weiter, da die natürliche Altersvariabilität bezüglich Schlafbedarf und -Unterstützung sehr gross ist.

In dieser Broschüre sind darum die wichtigsten Argumente zur Schlafentwicklung zusammengefasst.

*Eva*

Schlafberaterin, Dozentin für Schlafberatung  
info@stelline-beratung.ch

## DIE ERSTEN 6 MONATE

In den ersten Lebenswochen und -Monaten verteilt ein Baby seine vielen kurzen Schläfchen und Wachphasen rund um die Uhr.

Dabei wird es nachts sehr oft wach und fordert seine Stillmahlzeit/Fläschchen ein. Denn der Magen des Babys ist noch nicht gross genug, um grössere Milchmengen zu fassen und ausserdem wird durch das häufige Saugen die Milchproduktion stimuliert. In dieser Zeit ist es besonders wichtig, sich ganz nach dem Rhythmus des Babys zu richten. Es soll trinken, wenn es möchte und schlafen, wenn es möchte. Fixe Stillzeiten oder Still-Abstände einzuüben wird nicht empfohlen.

Zwischen dem 3. und 6. Monat hat sich meistens relativ ruhige Schlafroutine etabliert, wobei manche Kinder sogar schon 5 bis 6 Stunden am Stück schlafen.

### Gut zu wissen:

Das nächtliche Aufwachen und das häufige nächtliche Stillen ist der wichtigste Faktor zum Schutz vor dem plötzlichen Kindstod.



Wenn sich ein Kind in der Nacht meldet, dann braucht es Eltern, die es sanft beruhigen oder streicheln. Vielleicht ist das schon genug «Überbrückungshilfe», damit es von einer Schlafphase in die nächste huschen kann. Wenn nicht, dann wollen weitere kindliche Bedürfnisse befriedigt werden, wie zum Beispiel der Hunger nach Milch.

## SECHSTER BIS ZWÖLFTER LEBENSMONAT

Die meisten Kinder beginnen zwischen dem sechsten und zwölften Monat vermehrt aufzuwachen und fordern mehr Unterstützung beim Weiterschlafen ein als zuvor. Das bedeutet nicht, dass die Eltern etwas "falsch" machen, sondern ist völlig normal! Aus fachlicher Sicht ist dies ein wichtiger Bestandteil der kindlichen Entwicklung und hat folgende Gründe:



### Wachstum:

Es gibt im ersten Lebensjahr mehrere Wachstumsschübe, in denen das Kind mehr Nahrung braucht und darum plötzlich mehr Stillmahlzeiten oder Milchfläschchen einfordert. Da die Wachstumshormone im Schlaf ausgeschüttet werden, brauchen Babys auch nachts Nahrung.



### Fremdenangst:

Das Fremdeln ist eine gesunde Phase der emotionalen Entwicklung. In dieser Zeit zeigt das Kind bei fremden Personen oder Orten Angst und sucht Schutz bei seinen engsten Bindungspersonen. Das zeigt sich auch in der Nacht: das Kind muss sich vergewissern, dass Mama/Papa noch in der Nähe sind.



### Äussere Meilensteine:

Der Beikoststart, die ersten längeren Ferien oder die Kita-Eingewöhnung können zu vermehrtem nächtlichen Aufwachen führen.



### Motorische Entwicklung:

Kinder machen zwischen dem 6. und 12. Lebensmonat besonders viele motorische Entwicklungsschritte: Sitzen, Krabbeln, Aufstehen und vielleicht schon die ersten Schritte. Das kann zu nächtlicher Unruhe führen.

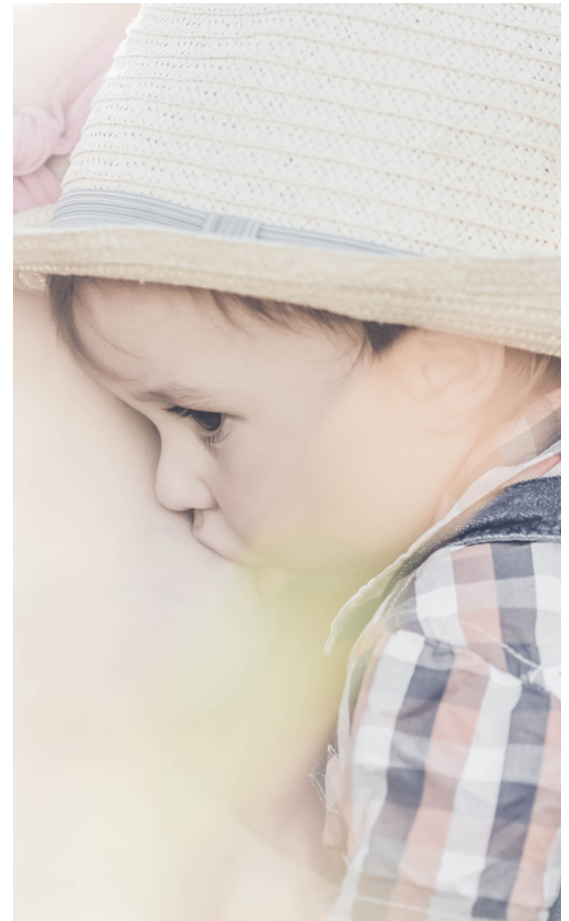
## NACH DEM ERSTEN GEBURTSTAG

Viele Eltern berichten davon, dass die Nächte um den ersten Geburtstag herum etwas ruhiger werden. Das liegt vor allem daran, dass die grossen motorischen Meilensteine geschafft und das Fremdeln überwunden sind. Dennoch brauchen die Kinder nach wie vor Unterstützung beim Ein- und Weiterschlafen.

## NACH DEM ZWEITEN GEBURTSTAG

Durch die kognitiven und sprachlichen Fortschritte, die das Kind bisher gemeistert hat, kann die (Ein-) Schlafsituation zunehmend mit dem Kind diskutiert und Kompromisse gefunden werden. Zwischen dem 2. und 3. Geburtstag erreicht Trennungsangst ihren Höhepunkt. Manche Kinder, die zuvor entspannt im eigenen Bett geschlafen haben, wandern nun nachts plötzlich wieder ins Elternbett.

Es bewährt sich, dem Kind gerade auch nachts noch möglichst viel Sicherheit und Geborgenheit zu vermitteln, damit es die Dunkelheit und das Schlafen langfristig mit positiven Gefühlen verknüpft.



## DIE NÄCHTLICHE MILCH:

- Im ersten Lebensjahr sollte Muttermilch oder eine Anfangsmilch ganz nach Bedarf gegeben werden.
- Die Nächte werden nicht ruhiger, wenn man eine extra sättigende Folgemilch/ Nachtmilch oder eine Extraportion Griessbrei am Abend füttert.
- Es gibt kein Alterslimit für die nächtliche Milchmahlzeit. Ein Kind darf das so lange geniessen, wie es möchte.
- Allerdings darf man ab dem ersten Geburtstag die nächtliche Milchmahlzeit weglassen. Bei manchen Babys führt das zu etwas längeren Schlafphasen.

## NACH DEM DRITTEN GEBURTSTAG

Etwa um den dritten Geburtstag herum schlafen die meisten Kinder die ganze Nacht durch ohne nach den Eltern zu rufen. Das Einschlafen am Abend geht nun meistens auch mit weniger Unterstützung, denn durch den Mittagschlaf, der jetzt wegfällt, ist der Schlafdruck abends grösser.

Aufgrund der kognitiven und emotionalen Reife sind sie nun in der Lage, auf die Nähe der Eltern zu vertrauen, auch wenn diese nachts nicht unmittelbar neben ihnen liegen.

Dennoch kann es auch in diesem Alter phasenweise zu unruhigeren Nächten kommen, wenn äussere Einflüsse verarbeitet werden müssen.



### EIN BISSCHEN **WEINEN LASSEN**, DAMIT DAS KIND LERNT, ALLEINE ZURECHT ZU KOMMEN?

Babys sind auf die elterliche **Co-Regulation** angewiesen. Das bedeutet, dass sie unsere Hilfe dabei brauchen, um sich zu beruhigen. Lässt man ein Baby alleine ohne Trost weinen, wird es zwar irgendwann ruhiger, allerdings aus Erschöpfung und nicht weil es sich selbst entspannen konnte.

Frühere Annahmen, dass man durch das Weinenlassen den selbständigen Schlaf fördern kann, werden durch die aktuelle Forschung nicht bestätigt. Vielmehr kennen wir heute die zahlreichen negativen Effekte wie zum Beispiel ein bestehender Anstieg der Stresshormone. Das Weinenlassen als Schlaftraining wird heute von Fachexperten also kritisch beurteilt und nicht mehr empfohlen.

## DER SICHERE SCHLAFORT

Ob im Gitterbettchen, im Beistellbett oder Elternbett - es gibt keinen "richtigen" Schlafort, der für alle Familien gleichermassen funktioniert und darum zu empfehlen ist. Hier hilft nur auszuprobieren, was für die eigene Familie am erholsamsten ist. Zudem muss die Schlafsituation ständig angepasst werden - was sich im Moment bewährt, kann nach dem nächsten Entwicklungsschritt wieder unpassend sein.

- Die WHO empfiehlt, dass ein Kind mindestens bis zum ersten Geburtstag im Elternzimmer schlafen sollte, da das Risiko für den plötzlichen Kindstod alleine im Kinderzimmer um ein vielfaches erhöht ist.
- Das erste Lebensjahr ist die Zeit, in der das Kind besonders viel nächtliche Zuwendung braucht. Auch das ist ein Grund, das Kind in unmittelbarer Nähe der Eltern schlafen zu lassen.
- Familienbett: hier ist auf ausreichend Platz zu achten (90cm Breite pro Familienmitglied) und dass das Kleine nicht unter die Bettdecke/ Kissen der Eltern rutschen kann.
- Grundsätzlich auf Kuscheltiere, Kissen, Nestchen oder Schaffelle im Bett verzichten.
- Für jede Bettart gilt: ein Kind sollte auf einer festen Matratze schlafen. Die Babyschale, Federwiege oder der Kinderwagen sind nicht für den Nachtschlaf geeignet.
- Schlaftemperatur: 16-18 Grad Zimmertemperatur. Als Kleidung reichen 2 Schichten wie z.B. ein Pyjama mit einem Schlafsack.
- Rauchfreie Umgebung für das Kind, keine Haustiere im Schlafzimmer.



# Nähebedürfnis stillen

## "Drei-Monats-Kolliken"

Manche Babys neigen in den ersten drei Lebensmonaten gerade abends und nachts zu vermehrtem Schreien. Sie fordern damit Körperkontakt, möchten häufig an die Brust (zur Milchstimulation) und können sich nur in leichter Bewegung wieder beruhigen.

## Traglinge

Eine Vielzahl wissenschaftlicher Untersuchungen weisen darauf hin, dass das Tragen von Babys die Entwicklung fördern und die Eltern-Kind-Kommunikation unterstützen kann. Wenn dein Baby also nur im Arm einschlafen mag, lieber in der Trage als im Kinderwagen spazieren möchte und nicht im Laufgitter bleibt, ist das völlig normal.

## Bindungsspeicher füllen

Es empfiehlt sich, das Bedürfnis nach Nähe bewusst *am Tag* zu stillen. Dadurch gewinnt das Kind auch Vertrauen für die *Nacht*.

## Schwierige Situationen meistern

Es gibt im Laufe der Baby- und Kleinkindzeit zahlreiche äussere und innere Schwierigkeiten zu überwinden: Einen Umzug oder Kita-Eingewöhnung, die Fremdel- oder Trotzphase etc.

Oft sind die Kleinen genau in dieser Zeit besonders anhänglich. Daher ist das einzig hilfreiche in dieser Zeit: bewusst viel Nähe und Körperkontakt geben!



# ALLGEMEINE TIPPS FÜR EINE GESUNDE SCHLAFROUTINE

## 01

### Licht und Dunkel

Indem wir am Tag Licht sehen und in der Nacht von Dunkelheit umgeben sind, helfen wir unserer "inneren Uhr".

## 02

### Rhythmus

Einen immer gleichen Tagesablauf zu leben, mag vielleicht langweilig klingen, hilft aber unserem Organismus sehr dabei, sich auf Wach- oder Schlafphasen einzustellen.

## 03

### Bewegung am Tag

Bewegung hilft dabei müde zu werden und Spannungen abzubauen.

## 04

### Dämmerung am Abend

Wenn wir etwa 30 Minuten vor dem Einschlafen Dämmerlicht anstatt Tageslicht haben, wird das Schlafhormon Melatonin vermehrt ausgeschüttet.

## 05

### Ernährung nach Bedarf

Für einen guten Schlaf sollten wir beim Einschlafen weder hungrig noch übermässig satt sein.

## 06

### Genügend Schlafplätze

Wenn die Kinder Nacht für Nacht ins Elternbett kommen, wird ein Standard-Bett schnell zu eng. Die Investition in eine zusätzliche Matratze oder Betterweiterung lohnt sich.

## 07

### Keine elektrische Geräte im Schlafzimmer

Viele Menschen reagieren sensibel auf "blaues Licht" von Fernseher oder Handy.

## 08

### Kühle Schlaftemperatur

Um gut zu schlafen, muss der Körper nachts etwas herunterkühlen. Die empfohlene Schlaftemperatur beträgt 16-18 Grad.

## SCHLAFBERATUNG

Mein Kind braucht sehr lange, bis es einschläft...

Mein Kind wacht sehr häufig nachts auf...

Mein Kind schläft nur an der Brust/ beim Tragen ein...

Das sind die häufigsten Fragen in der Schlafberatung. Wenn der elterliche Schlafmangel zu gross wird, lohnt sich ein "Blick von aussen". Gerne analysiere ich mit Ihnen, wo ihr Kind gerade in der (Schlaf-) Entwicklung steht und erarbeite mögliche individuelle Lösungsmöglichkeiten für Sie.

Mein Grundprinzip ist dabei: Ihre Kompetenz als Eltern zu stärken, um langfristig mit den Herausforderungen der Kindernächte umgehen zu können.

## QUELLENANGABE

[www.1001kindernacht.ch](http://www.1001kindernacht.ch)

Lüpold Sibylle: Die kindliche Schlafentwicklung, 01/2018

Lüpold S: Ich will bei euch schlafen! Urania Stuttgart 2009

Largo R: Babyjahre, Piper 2007

Renz-Polster H: Kinder verstehen, Kösel München 2010

Sears W: Schlafen und Wachen, La Leche League International 2005

## KONTAKT



Eva Monteneri

[info@stelline-beratung.ch](mailto:info@stelline-beratung.ch)

Telefon: 076 201 55 33

Schützenrain 34, 8047 Zürich

**"Das Gras wächst nicht schneller,  
wenn man daran zieht"**

(afrikanisches Sprichwort)