



**Infoblatt:**

## *Schlaf des Kindes*

Ihre Hebamme

- Die Schlafsituation sollte entspannt für beide Seiten sein, es gibt keine Regeln, ob im Bett der Eltern oder auf einer Matratze daneben oder im eigenen Zimmer. Hauptsache, alle Beteiligten fühlen sich wohl!
- Der Säugling ist für sein Wohlbefinden auf körperliche und psychische Nähe angewiesen. Dies trifft ebenfalls für die Schlafsituation zu, also sollte auch tagsüber körperliche Nähe und ein Sich-geborgen-Fühlen ausreichend gewährleistet sein.
- Der Schlafzyklus eines Säuglings dauert zu Beginn ca. 45 Minuten und verlängert sich in den nächsten Lebensmonaten. Es reihen sich dann mehrere Schlafphasen aneinander, bis es mehrere Stunden am Stück schläft.
- Ein Neugeborenes ist nach 1–1,5 Stunden meist wieder müde!
- Das Schlafverhalten eines Kindes ist sehr individuell. Es gibt drei verschiedene (angeborene) Schlaf-typen: ausgeglichene Menschen, Nachtmenschen und Morgenmenschen. Bereits bei den Kindern ist dies abzulesen.
- Der Schlafbedarf von Neugeborenen liegt in der Regel zwischen 14 und 20 Stunden pro Tag (ab 4 Mo-naten 12–18 Stunden, ab 2 Jahren 11–16 Stunden). Auch hier gibt es Ausnahmen.
- Ein Kind ist generell dann ausgeschlafen, wenn es im Wachzustand an seiner Umgebung zufrieden und interessiert teilnimmt.
- Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit des Kindes sind am größten, wenn es seinem Schlafbedürfnis entsprechend schläft.
- Durchschlafen bedeutet beim Säugling, 4–5 Stunden hintereinander zu schlafen.
- Das Kind am Abend ohne elterliche Hilfe einschlafen zu lassen, sollte altersabhängig gemacht werden.
- Das Kind sollte nur so lange im Bett gelassen werden, wie es schlafen kann. Das Bett ist nur zum Schla-fen da und kein Spielplatz.
- Die Eltern sind Rhythmusgeber für das Schlafverhalten des Kindes.
- Der Schlafbedarf ist eine feste Größe: Wenn das Kind tagsüber viel schläft, ist es nachts häufiger wach, die Länge des Mittagsschlafs muss im Gesamtschlafbedarf mitgerechnet werden.
- Das Einschlafzeremoniell sorgt für die innere Sicherheit und Geborgenheit, um in Ruhe einschlafen zu können (Kinder benötigen teilweise ca. 1,5 Stunden, um abends zur Ruhe zu kommen).