

Wie Kinder von Anfang an entspannt schlafen

Sibylle Lüpold Das kindliche Schlafverhalten gehört zu den größten Sorgen westlicher Eltern. Dass Neugeborene anders schlafen als Erwachsene, ist den meisten Eltern bewusst. Wie genau die Schlafentwicklung verläuft, wissen jedoch die wenigsten. Unangepasste Erwartungen an die kindliche Reife sowie geringes Wissen und fehlende Erfahrung führen sehr oft zu »Störungen«. Dieser Artikel soll aufzeigen, worauf es im ersten Lebensjahr ankommt, damit ein Kind von Geburt an entspannt schlafen kann.

Die Schlafentwicklung im Säuglingsalter

Der menschliche Schlaf ist in Zyklen unterschiedlich tiefer Phasen gegliedert, die sich mehrmals pro Nacht wiederholen. Beim Säugling dauert ein Zyklus 50, bei einem Erwachsenen 90 Minuten. Alle Menschen erwachen mehrmals pro Nacht.¹

Wie andere Organfunktionen unterliegt der Schlaf einem zirkadianen (ungefähr 24 Stunden dauernden) Rhythmus. Intrauterin und in den ersten Monaten nach der Geburt ist ein ultradianer Rhythmus mit kurzen Schlaf- und Wachphasen rund um die Uhr vorherrschend. Im Verlauf des ersten Jahres verlegt ein Kind seinen Schlaf zunehmend in die Nacht und macht um den ersten Geburtstag herum nur noch ein bis zwei Tagesschlafchen.²

Eltern fühlen sich nicht dadurch gestört, dass ihr Kind nachts mehrmals wach wird, sondern weil es auf ihre Unterstützung beim Ein- und Weiterschlafen angewiesen ist. Die meisten Säuglinge weinen, wenn sie nachts allein gelassen werden. Dieses in Urzeiten angelegte genetische Programm ist aus evolutionsbiologischer Sicht äußerst sinnvoll, hätte doch ein Steinzeitbaby keine einzige Nacht überlebt, wenn es allein abgelegt worden wäre.³

REM-Schlaf ist wichtig

Während sich ein schlafendes Kind im Mutterbauch noch fast ausschließlich im REM-Schlaf* befindet, sind es beim Neugeborenen nur noch 50 und beim Zweijährigen 25 Prozent. Schlafforscher gehen davon aus, dass der REM-Schlaf vor allem Lernprozessen dient.⁴

* REM-Schlaf (Rapid Eye Movement) bezeichnet die Schlafphase, in der Gehirn und Atmung sehr aktiv sind und in der geträumt wird.

