



La Le Lu

So finden Babys ihren Rhythmus

Behagliche Dunkelheit und Ruhe: Wohlbehütet wächst ein Kind im Mutterleib heran. Nach der Geburt ist es zunächst vorbei mit der Gemütlichkeit. Der Säugling muss sich an den Unterschied zwischen Tag und Nacht gewöhnen. Denn die Kleinsten haben noch keinen festen Schlaf-Wach-Rhythmus.

Kaum auf der Welt und schon ist alles anders: Gesichter, Stimmen und vor allem Helligkeit – bislang kannte das Baby nur die heimelige Dunkelheit im Mutterleib. Von Geburt an können Eltern ihren Säugling an gewisse Regelmäßigkeiten im Tagesablauf gewöhnen und ihm auf diese Weise sanft den Unterschied zwischen Hell und Dunkel, Schlafen und Wachsein vermitteln. Eltern, die sich intensiv mit ihrem Kind beschäftigen und es schlafen legen, sobald sie Müdigkeitszeichen beobachten, helfen dem Säugling, eine stabile Rhythmik zu entwickeln.

Alle vier Stunden

Auch ein ganz junger Mensch besitzt schon seine eigene innere Uhr: In manchen Phasen sind Säuglinge einfach aktiver oder müder als in anderen. Eltern tun gut daran, den Rhythmus ihres Babys aufzuspüren und ihm zu folgen. Üblicherweise deckt sich ein Vier-Stunden-Takt ideal mit den natürlichen Bedürfnissen eines Kindes:

- Circa alle drei bis vier Stunden dürfen die Säuglinge an der Brust trinken.
- Danach kann sich das Kind ein wenig Ruhe gönnen.
- Werden die Kleinen dann quengelig oder beginnen mit Ärmchen und Beinchen zu rudern, ist das ein Zeichen dafür, dass sie ein Bäuerchen machen müssen – die Luft im Magen braucht zunächst etwas Zeit, um sich zu sammeln.
- Danach hat das Kind eine Wachphase von circa 20 bis 30 Minuten, in der es Kontakt liebt.
- Quengelt es anschließend wieder, ist es müde und sollte für ungefähr ein bis zwei Stunden schlafen.

Eine Frage des Rhythmus

Babys lieben Routine: Ein fester Stundenplan für Essen, Spielen und Schlafen gibt ihnen eine Regelmäßigkeit vor, an die sie sich gewöhnen. Immer wiederkehrende Einschlafrituale am Abend – etwa Baden, Wickeln, Kuscheln – vermitteln dem Säugling zudem eine klare Trennung von Tag und Nacht. Eltern sollten ihre Tagesaktivitäten diesem Ablauf, falls möglich, anpassen. In den Ruhephasen des Säuglings Besuch zu empfangen oder einkaufen zu gehen, bringt den sensiblen Baby-Rhythmus schnell durcheinander.

Signale erkennen

Die Kommunikation zwischen Baby und Eltern klappt nicht immer reibungslos: Ein Quengeln oder Weinen interpretieren Eltern anfangs häufig als Hunger oder Wunsch nach Aufmerksamkeit – meist ist das Baby aber einfach nur müde. Nach einiger Zeit wissen sie meist genau, was es möchte: Erkennen Eltern die Müdigkeitsphasen ihres Kindes und legen es konsequent schlafen, unterstützen sie es dabei, einen Schlaf- und Wach-Rhythmus auszubilden. Gähnen, quengeln, sich Augen oder Ohren reiben und an Gegenständen nuckeln – diese Anzeichen signalisieren: Ich bin müde!

Entwicklung im Schlaf

In keiner Lebensphase schreitet die Entwicklung des Menschen so schnell voran wie im ersten Lebensjahr – und vieles geschieht im Schlaf. In den ersten Wochen verteilen sich die Schlafphasen des Kindes gleichmäßig auf Tag und Nacht. Innerhalb der ersten sechs Lebensmonate stellt sich der Tag- und Nachtrhythmus ein und die Wachphasen werden länger. Während der Körper in der Tiefschlafphase wächst und regeneriert und auch das Immunsystem gestärkt wird, hat die Traumschlafphase, der so genannte Rapid-Eye-Movement-Schlaf (kurz: REM-Schlaf), für den Säugling besondere Bedeutung: In dieser Zeit werden die Erlebnisse des Tages verarbeitet und im Langzeitgedächtnis abgelegt.

Für das perfekte Schummerland

Das richtige Klima Babys Schlafzimmer sollte abgedunkelt sein und eine Temperatur von circa 16 bis 18 Grad Celsius haben. Lüften Sie den Raum regelmäßig, aber vermeiden Sie ein dauerhaft gekipptes Fenster. Ob Ihr Knirps warm genug angezogen ist, können Sie leicht überprüfen: Berühren Sie ihn sanft am Nacken – die Haut sollte warm, aber nicht verschwitzt sein.

Ein eigener Platz Kleine Träumer sind während der ersten Lebensmonate im eigenen Bettchen im Elternschlafzimmer sicher aufgehoben. Im Bett der Eltern hingegen wird es ihnen schnell zu warm und es besteht die Gefahr, erdrückt zu werden. Eine praktische Alternative sind Beistellbetten, die seitlich ans Elternbett angebracht werden: Ihr Kind liegt nahe bei Ihnen und Sie müssen zum nächtlichen Stillen nicht mehr aufstehen.

Gut gebettet Bettzeug ist für Babys zunächst überflüssig und kann sogar gefährlich werden, falls das Kind sich Kissen oder Decke über den Kopf zieht. Kuscheltiere oder ein Schaffell haben im Babybett ebenfalls nichts zu suchen. Alles, was die Kleinen brauchen, sind eine feste Matratze und ein Schlafsack, der an Brust und Armen so verschlossen wird, dass das Kind weder hinein- noch herausrutschen kann.

Sichere Rückenlage Vom ersten Lebenstag an schläft Ihr Baby in der Rückenlage am sichersten. Wenn es wach ist und Sie es unter Aufsicht haben, können Sie es auf den Bauch legen: Die Bauchlage ist für die motorische Entwicklung des Kindes wichtig, weil es so seine Nacken- und Rückenmuskulatur trainiert und einfacher Krabbeln lernt.

Eigene Fähigkeiten stärken

In der Nacht entwickelt das Baby eigene Strategien, um zu einem geregelten Schlafverhalten zu kommen. Helfen kann, es nachts nicht sofort aus seinem Bett zu nehmen, wenn es weint. Einen kurzen Moment abwarten und mit leiser Stimme beruhigen oder sanft über den Kopf streicheln reicht oftmals schon aus. Der Hintergrund: Das Kind befindet sich in einer Leichtschlafphase, in der es kurz erwacht, meist aber gleich wieder einschläft. Gewöhnt es sich zu sehr daran, beispielsweise immer mit ins Elternbett genommen zu werden, wird es auf lange Sicht Schwierigkeiten bekommen, selbstständig in den Schlaf zurückzufinden. Dennoch sollten Eltern das nächtliche Weinen nicht ignorieren: Beruhigt sich das Baby nach wenigen Minuten nicht von selbst, benötigt es die Unterstützung der Erwachsenen. Diese liebevolle Begleitung legt einen Grundstein für das Vertrauensverhältnis in der Familie. Das Kind muss die Sicherheit gewinnen, dass seine Eltern da sind, wenn es sie braucht – ein Gefühl, das für das künftige Schlafverhalten des Kindes enorm wichtig ist.



*Dr. med. Martin Lang,
Kinder- und Jugendarzt, Augsburg*