Gesunder Schlaf wichtig für Kind und Mutter

Vortrag Wie Babys die Ruhe finden, die sie brauchen

Über das Thema "Gesunder Babyschlaf" und "Schlafstörungen" referierten Dr. Bernhard Hoch und Dr. Martin Lang bei einem Vortrag im Josefinum. Jeder Mensch habe seinen eigenen Weg, um in den Schlaf zu finden. Auch der Schlafbedarf und die Zeit, in der man schläft, seien unterschiedlich. Die Mediziner unterscheiden dabei zwischen Lerchen und Eulen.

Wenn ein Baby nicht schläft, ist davon vor allem die Mutter betroffen. Lang appellierte daher an die Mütter, ihre Belastung nicht zum Tabuthema zu machen und sich beim Partner, bei einer Freundin, bei der Oma oder bei Fachkräften Entlastung zu suchen.

Die Ursache für den anfangs gegensätzlichen Schlafrhythmus von Mutter und Kind liegt in der Schwangerschaft: Bereits im Mutterleib hat das Kind einen anderen Schlafrhythmus als die Mutter. "Warum sollte sich das nach der Geburt ändern?" so Lang. Ein Neugeborenes entwickle zwar relativ bald einen regelmäßigen Rhythmus, unterscheide aber noch nicht zwischen

Tag und Nacht. Der Rhythmus des Neugeborenen besteht in der Regel aus zwei bis vier Stunden Schlaf und einer halben bis zwei Stunden Wachzeit. Um das Baby an einen Tag-Nacht-Rhythmus zu gewöhnen, die Schlafzeiten langsam zu verlängern und die Fütterungszeiten zu reduzieren, solle der Tagesablauf nach dem Rhythmus des Babys fixiert werden. Ein stabiler Schlaf müsse Ruhe für Mutter und Kind bedeuten.

Erkennen, wann das Kind müde ist

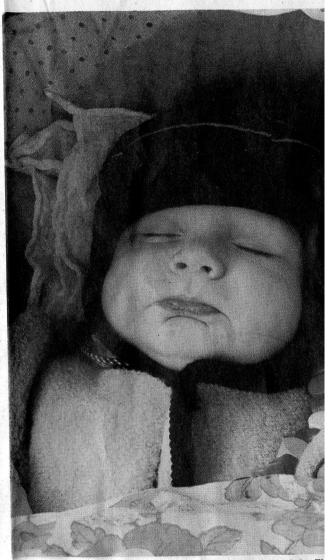
Wichtig ist auch, dass Eltern Müdigkeitszeichen ihres Kindes erkennen. Das können Gähnen, Saugen, Augenreiben, weniger Aktivität und Quengeln sein. Ein festes Abendritual erleichtere dem Kind das Einschlafen und auch das Wiedereinschlafen, falls es in der Nacht noch einmal aufwacht. "Es gibt kein Patentrezept", fasste Lang zusammen. Eltern könnten lediglich verschiedene Tipps ausprobieren, um herauszufinden, was bei ihrem Kind funktioniert.

Um den täglichen Schlafbedarf ihres Kindes zu ermitteln, empfiehlt Dr. Hoch Eltern, 14 Tage lang ein Schlafprotokoll zu führen. Er erläuterte die Arbeit im Schlaflabor am Josefinum. Mit den Geräten dort könnten etwa Atempausen im Schlafaufgezeichnet werden.

Dass Schlaf gefährlich sein kann, zeigt der plötzliche Säuglingstod, an dem in Bayern 2002 immerhin 50 Kinder starben. Als wichtigste Regeln zur Vorbeugung nannte Hoch ein rauchfreies Kinderzimmer, das Baby auf den Rücken und in einen Schlafsack zu legen. Zu vermeiden seien Kopfkissen und eine weiche Matratze. Die Einschlafhilfen, die in Büchern und im Internet verbreitet werden, sieht Hoch eher skeptisch: "Wichtig ist ein strukturierter Tag mit definierten Mahlzeiten, Spielzeiten und Ruhezeiten." (kjf|kru)

Der nächste Vortrag

findet am Dienstag, 10. Juli, um 19 Uhr im Tagungsraum im Josefinum (7. Stock) statt. Thema ist "Polypen – Mandeln – Operation?". Referenten: Dr. Paul Flämig und Dr. Bernhard Keck. Eintritt frei.



Gesunder Schlaf ist für die Entwicklung von Babys sehr wichtig. El achten, dass ihr Kind genügend Ruhe bekommt.