

Essens- und Schlafzeiten trennen

Schlaf, Kindlein, schlaf ...

Wer kennt sie nicht – diese Abende, die nicht enden wollen oder die Nächte voll von unterbrochenem Schlaf, die man am nächsten Morgen an den dunklen Augenringen ablesen kann.

Vor allem Eltern von sehr kleinen Kindern können davon ein Lied singen und kommen auch insofern gut damit zurecht, weil sie wissen, dass sich der Tag-Nacht-Rhythmus ihres Kindes erst ausbilden muss. Je älter das Kind wird, desto mehr wünschen sich viele ihren erholsamen Schlaf zurück.

Was man wissen muss

Ein gesundes Kind ist in etwa mit einem halben Jahr in der Lage durchzuschlafen. Ausnahmen bestätigen natürlich wie immer die Regel. Eltern können ihrem Kind dabei helfen, indem sie auf ein paar Dinge achten. Kinder brauchen vor allem Nähe und Si-

cherheit, auch und vor allem beim Einschlafen. Ein schönes Einschlafritual wie Musik oder später die Gutenachtgeschichte helfen dem Kind dabei, sich zu orientieren, wann es Zeit zum Schlafengehen wird. Vor allem erlebt das Kind dabei, dass das Einschlafen angenehm und friedlich ist.

Essen und Schlafen trennen

Für ein Kind ist es wichtig, dass Essens- und Schlafzeiten getrennt werden. Mütter, die stillen oder das Fläschchen geben, erleichtern dem Kind das Einschlafenlernen, wenn Essen und Schlafen an einem jeweils anderen Ort stattfinden. Ansonsten gehört das Essen für das Kind zum Einschlafen „dazu“, und es ist später nur schwer bereit, ohne diesen „Teil“ seines Rituals einzuschlafen. Die Folge sind nicht nur Einschlafprobleme, sondern oft auch Zahnprobleme.

Wenn Kinder nachts aufwachen

Manchmal wachen kleine Kinder in der Nacht auf und fangen an zu weinen. Wenn man dem Kind ein paar Minuten Zeit gibt, beruhigt es sich oft von allein wieder und lernt, dass es in Ordnung ist aufzuwachen, dass es aber auch beruhigt weiterschlafen kann. Reagiert man zu plötzlich oder hebt das Kind beim ersten Geräusch aus seinem Bettchen, so ist das ein Signal, dass etwas nicht in Ordnung ist, dass Mama oder Papa kommen und es zu sich holen. Wenn ein älteres Kind in der Nacht ins Elternbett kommt, können Eltern es liebevoll und bestimmt in sein Bett zurückbringen – vielleicht darf es ja zum Kuseln kommen, wenn es hell wird – oder sie können dies angenehm finden und einfach weiterschlafen.

Entscheidend ist hier natürlich vor allem, was den Wertigkeiten der Eltern UND



Mag. Mag. Manuela Oberlechner

Psychologin, Trainerin, Begründerin
www.family-support.net

dem Bedürfnis des Kindes entspricht. Wenn die Eltern ihr Kind bei sich haben möchten, so ist das auch in Ordnung. Sind die Eltern vom vielen Schlafmangel gereizt oder möchten die Nacht einfach allein in ihrem Bett schlafen, dann können sie sich konsequent und liebevoll darum bemühen, dass ihr Kind lernt, allein in seinem Bett zu schlafen. Wichtig für das Kind ist, dass die Eltern ein konstantes Verhalten ihm gegenüber an den Tag legen – es braucht verlässliche Reaktionen. So kann das Kind Sicherheit erleben.

