

KoKi-Newsletter

Mai 2020



Für Familien und Alleinerziehende
mit Kindern von 0-3 Jahren

Netzwerk Frühe Kindheit
Stadt und Landkreis Hof

Liebe Eltern,

in unserem letzten Newsletter wollten wir Ihnen mitgeben, gemeinsame Zeit mit Ihren Kindern zu verbringen und auch gemeinsam zu lachen, wenn diese Zeit anstrengend wird.

In diesem Monat wollen wir uns einem anderen wichtigen Thema widmen, nämlich dem ausreichenden und gesunden Schlafen. Ob man ausgeschlafen oder völlig übermüdet in einen neuen Tag startet, macht sowohl für uns Erwachsene als auch für Kinder jeden Alters einen großen Unterschied. Und welche Mutter oder welcher Vater kennt nicht diese Tage, die schon in einem Nebel aus Müdigkeit und Erschöpfung beginnen und an denen man sich von einem Wutanfall des Nachwuchses zum nächsten hangelt? Ein gesunder Schlaf trägt enorm dazu bei, die täglichen Herausforderungen gelassen und zuversichtlich zu meistern.

Die Geburt eines Babys bringt in den allermeisten Familien den Tag-Nacht-Rhythmus zunächst völlig durcheinander und verlangt von Ihnen als Eltern im Laufe des ersten Lebensjahres diese Balance wieder herzustellen. Wie in fast allen Dingen ist Ihr Baby darauf angewiesen, dass Sie ihm einen gesunden Rahmen bieten, indem es seine Schlafgewohnheiten abhängig von seinen Bedürfnissen und seiner Persönlichkeit entwickeln kann. Das erfordert Übung und – wie könnte es anders sein – jede Menge Geduld von Ihnen als Eltern!

Uns als Fachkräfte des Netzwerks Frühe Kindheit ist bewusst, dass wir keine Gebrauchsanweisung zum Babyschlaf geben können, denn jedes Kind ist ein Individuum, das sich eigenständig entwickeln möchte. Aber dennoch wollen wir Ihnen mit diesem Newsletter einige Ideen an die Hand geben, wie Sie die Schlafentwicklung Ihres Kindes unterstützen können und so auch selbst als Erwachsene und Eltern ausreichend Erholung im Familienalltag finden!

Bleiben Sie gesund!
Ihre KoKi-Fachkräfte aus Stadt und Landkreis Hof

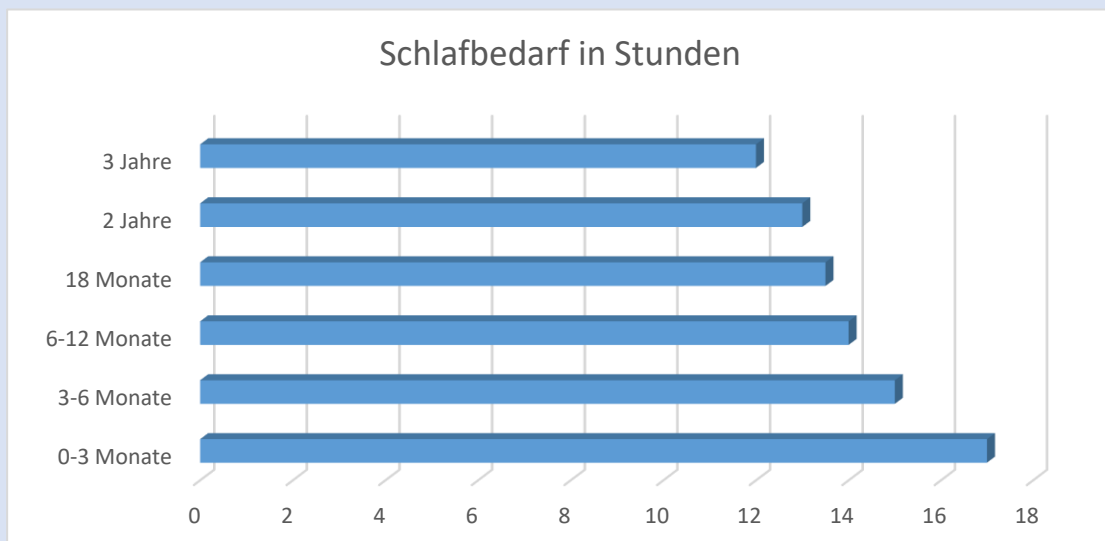
Alles nur eine Phase?

Kaum ein Thema beschäftigt Eltern in den ersten drei Lebensjahren ihres Nachwuchses mehr als die Nächte und der Schlaf ihrer Kinder. Das ist auch nicht verwunderlich, denn wenn die Kleinen nicht schlafen, schlafen in der Regel auch Sie als Eltern nicht!



Vorneweg wollen wir gleich eines klarstellen: Es gibt nicht DEN einen Weg zum guten Schlafen, DAS einzig richtige Abendritual oder DIE einzig vernünftige Bettenaufteilung. So unterschiedlich Ihre Familien sind, so viele verschiedene Möglichkeiten bestehen auch, um einen für Ihre Familie geeigneten Schlafrhythmus zu finden. Ob Ihre Schlafsituation eine Veränderung benötigt oder nicht, ist einzig und allein daran zu messen ob Sie und Ihr Kind genügend Schlaf bekommen und zufrieden damit sind oder eben nicht.

Doch wieviel Schlaf braucht Ihr Kind im jeweiligen Alter eigentlich? Die folgende Tabelle enthält Durchschnittswerte und kann Ihnen eine erste Orientierung geben, ob Ihr Kind ausreichend schläft:



(<https://www.netmoms.de/magazin/baby/babyschlaf/schlaf-tabelle-fuer-babys-und-kinder-so-viel-schlaf-braucht-dein-nachwuchs/>, 11.05.20) /

Pantley: Ab ins Bett! S.20 (siehe Büchertipps)

Was ist eigentlich Schlaf und wofür brauchen wir ihn?



Der Zustand des Schlafes ist nach wie vor ein Geheimnis und Gegenstand vieler wissenschaftlicher Untersuchungen. Wie genau Schlaf funktioniert und warum er so wichtig für uns ist, wird auch in der heutigen Zeit noch intensiv erforscht.

Trotz allem wissen wir, dass Schlaf ein körperlicher Ruhezustand ist, der für uns Menschen lebenswichtig ist. Gesteuert durch das Schlafzentrum des Zwischenhirns werden während des Schlafs einige körperliche Funktionen wie Atmung, Herzfrequenz und Blutdruck



herabgesetzt. Gleichzeitig ist unser Gehirn im Schlafzustand durchaus aktiv und erfüllt in der vermeintlichen Ruhephase wichtige Aufgaben.

So werden die Erlebnisse des Tages im Schlaf verarbeitet, in Kategorien eingeteilt, abgespeichert oder als unnötig wieder entsorgt. Gleichzeitig arbeitet unser Immunsystem im Schlaf verstärkt und trägt so dazu bei, dass wir gesund werden oder bleiben. Neben all den körperlichen Regenerationsprozessen, die im Schlaf stattfinden, kann sich natürlich auch unsere Psyche über Nacht erholen.



Fakt ist also, dass wir Menschen ausreichend Schlaf benötigen, um leistungsfähig, aufnahmebereit, lernfähig und gesund zu bleiben – alle Eigenschaften also, die wir als Eltern dringend nötig haben!

(<https://www.gesundheit.de/krankheiten/gehirn-und-nerven/schlafstoerungen/schlaf-warum-schlafen-wir>, 04.05.20)

Warum wachen Babys und Kleinkinder immer wieder auf und was hilft ihnen dann?



Schlaf ist kein statischer Zustand. Er besteht aus mehreren einzelnen Phasen, die von Schläfrigkeit über tiefen Schlaf bis hin zum Erwachen reichen. Alle Menschen durchlaufen diese Schlafphasen in jeder Nacht mehrmals, um ausreichende Erholung zu erhalten.

Beim Übergang von einer in die andere Schlafphase werden wir kurz wach – Erwachsene mit einem gesunden Schlafverhalten bemerken dies in der Regel nicht bewusst. Babys und Kleinkinder hingegen müssen noch lernen nach diesem kurzen Aufwachen wieder einzuschlafen. Deshalb benötigen sie dabei oft genau die Dinge oder Menschen, die sie auch beim normalen Einschlafen am Abend kennen.

Das kann beispielsweise ein Schnuffeltuch sein, das eng mit dem Einschlafen verknüpft wird, ein Schnuller, oder eben auch Mama oder Papa, die beim Einschlafen helfen.



Es ist also völlig normal, dass Ihr Baby oder Kleinkind Sie nachts braucht und Ihre Nähe einfordert. Ein Baby alleine schreien

zu lassen ist keine Option für ein gesundes Aufwachsen! Es lernt dann das Gegenteil von dem, was Sie als Eltern ihm eigentlich vermitteln wollen, nämlich, dass es allein ist und niemand auf seine Bedürfnisse reagiert. Zeigen Sie Ihrem Baby oder Kleinkind stattdessen, dass Sie da sind, es hören und ihm helfen wollen, indem Sie seine Hand halten und es durch Berührung und Ihre Stimme beruhigen.

Es kann auch durchaus die ersten Lebensmonate Ihres Kindes in Anspruch nehmen, sich an einen Tag-Nacht-Rhythmus zu gewöhnen und nachts längere Schlafphasen als tagsüber zu etablieren. Und bereits ab ca. sechs Stunden Schlaf am Stück spricht man bei Babys und Kleinkindern von durchschlafen.

Was möchten wir als Frühe Hilfen Ihnen also mitgeben?



Behalten Sie Ihre Familiensituation im Blick!
Sind Sie im Grunde zufrieden mit der Schlafsituation aber verunsichert durch Tipps und Ratschläge von außen? Dann behalten Sie bei, was funktioniert und lassen Sie sich nicht beunruhigen. Genießen Sie es, einen für Sie passenden Rhythmus gefunden zu haben.

Betrachten Sie die Situation aus den Augen Ihres Kindes!

Ist es aus Sicht Ihres Babys oder Kleinkindes nicht völlig verständlich, dass es Ihre Nähe und Zuwendung auch nachts einfordert, anstatt zehn oder mehr Stunden auf sich alleine gestellt zu sein? Indem Sie auf seine Bedürfnisse reagieren, es beruhigen oder ihm Nähe schenken, wird es nach und nach lernen, sich auch ohne Ihre Hilfe zu beruhigen und wieder einzuschlafen.



Geben Sie sich Zeit für Veränderungen!
Sollten Sie dennoch „auf dem Zahnfleisch gehen“, erschöpft sein und die Schlafsituation in Ihrer Familie verändern wollen, dann stellen wir Ihnen im Folgenden einige Möglichkeiten vor, Einfluss auf das Schlafverhalten Ihres Kindes zu nehmen.

Aber vergessen Sie nicht, Veränderung braucht Zeit, Ausdauer und Geduld von Ihnen als Eltern!

Tipps zum Schlafen lernen



Unterscheiden Sie Tag und Nacht

Bereits am Anfang Ihres neuen Alltags mit Baby ist es sinnvoll Tag und Nacht deutlich zu unterscheiden. Machen Sie nachts so wenig Licht wie möglich, wenn Sie Ihr Kind füttern oder wickeln. Zeigen Sie Ihrem Baby in Ihrem Verhalten, dass die Nächte Zeiten der Ruhe sind. Dazu gehört, dass alles so leise wie möglich erledigt wird, dass es keine Spielzeiten gibt und dass Ihr Kind wenn möglich nicht herumgetragen wird. So lernt Ihr Baby nach und nach zwischen den aktiven Tageszeiten und den nächtlichen Ruhephasen zu unterscheiden.

Sorgen Sie für die richtige Schlafumgebung

Auch durch die richtige Schlafumgebung können Sie Ihrem Baby oder Kleinkind Ruhe und Sicherheit vermitteln. Spielsachen, Kuscheltiere oder Decken und Kissen sollten nicht in einem Gitterbettchen zu finden sein. Ein Schnuffeltier und evtl. ein Schnuller ohne Band genügen vollkommen. Ihr Kind benötigt außerdem einen Schlafsack, der durch Stoff und Fütterung sowohl der Jahreszeit als auch der Raumtemperatur angepasst sein sollte. Die optimale Schlaftemperatur liegt bei ca. 18 Grad. Sie können das Zimmer abdunkeln oder bei Bedarf ein Nachtlicht installieren, das Ihnen auch ermöglicht Ihr Kind nachts ohne weitere Lichtquellen zu versorgen.



Legen Sie Wert auf ein regelmäßiges Abendritual

Ein regelmäßig wiederkehrendes Abendritual hilft Ihrem Kind dabei in die Ruhephase einzutreten. Es wird schon bald verstanden haben, dass das Schlafen der logische nächste Schritt nach dem Abendessen, Waschen und Kuscheln ist. Wie genau Ihr persönliches Ritual aussehen kann, wann es beginnen sollte und wie sie Ihren Abend gestalten, sollten Sie den Bedürfnissen Ihrer Familie anpassen. Wichtig ist jedoch, dass das Abendritual immer gleichmäßig und ruhig ablaufen sollte. Das bereitet Ihr Baby oder Kleinkind sehr gut auf die nächtliche Ruhe vor.

Sorgen Sie auch für sich selbst

Sollte sich die Schlafsituation auch mit Geduld und Ausdauer nicht verändern, scheuen Sie sich nicht, sich persönliche Unterstützung zu suchen. Das können Großeltern sein, die Ihr Kind betreuen, so dass Sie in dieser Zeit schlafen und ausruhen können, das kann aber auch professionelle Beratung durch uns als Fachkräfte der Frühen Hilfen, durch eine Hebamme oder einen Kinderarzt sein. Denn Schlaflosigkeit hat auch bei uns und Ihnen als Eltern zur Folge, dass wir gereizt, ungeduldig und unaufmerksam sind – letztlich also weniger belastbar als wir sein sollten im Alltag mit Baby oder Kleinkind.

Sollten Sie zu diesem oder anderen Themen Fragen haben, Tipps oder Ideen für uns haben, die wir weitergeben können, oder einfach ein persönliches Gespräch benötigen, freuen wir uns über Ihren Anruf oder Ihre Nachricht per Email:

Franziska Müller

KoKi Landkreis Hof
Schaumbergstr.14
95032 Hof
09281 57 410
franziska.mueller@landkreis-hof.de

Gabriele Roth

KoKi Landkreis Hof
Schaumbergstr.14
95032 Hof
09281 57 320
gabriele.roth@landkreis-hof.de

Thomas Funke

KoKi Stadt Hof
Klosterstr.23
95028 Hof
09281 815 1271
thomas.funke@stadt-hof.de

Unsere Angebote für Sie sind freiwillig, vertraulich und kostenlos und wir beraten Sie sowohl telefonisch oder per Email als auch bei Ihnen zuhause, in unserem Büro oder an einem anderen vereinbarten Gesprächsort.



Buchtipps

Ezzo, Gary / Bucknam, Robert:

Babywise – Schlaf gut, mein kleiner Schatz. Wie ihr Kind rundum zufrieden wird und endlich durchschläft; Gerth Medien.

Pantley, Elizabeth:

Schlafen statt Schreien. Das liebevolle Einschlafbuch; Trias.

Pantley, Elizabeth:

Ab ins Bett! Das liebevolle Einschlafbuch für müde Eltern und aufgeweckte Kinder; Trias.

Renz-Polster, Herbert / Imlau, Nora:

Schlaf gut, Baby! Der sanfte Weg zu ruhigen Nächten; GU Verlag GmbH.

Van de Rijt, Hetty / Plooi, Frans X. / Plas-Plooi, Xaviera:

Oje, ich wachse! Von den acht „Sprüngen“ in der mentalen Entwicklung Ihres Kindes während der ersten 14 Monate und wie Sie damit umgehen können; Goldmann Verlag.



Landkreis Hof
wir sind Heimat

Bundesstiftung
Frühe Hilfen 

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Das Programm "Koordinierende Kinderschutzstellen (KoKis)" wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert. Informationen zum Kinderschutz in Bayern finden Sie unter <https://www.stmas.bayern.de/kinderschutz/index.php> .