

Am Tag für gute Nächte sorgen

Wenn kleine Kinder sich mit dem Schlafen schwer tun, doktern wir oft am Abenritual herum – anstatt uns mal die Tage genauer anzusehen. Denn mit gemeinsamen Mahlzeiten, viel Bewegung und viel Nähe verbessern sich die Nächte oft wie von selbst.

Wenn unsere Kinder sich mit dem Schlafen schwer tun, nehmen wir Eltern meist erst einmal die Abende und die Nächte genauer unter die Lupe: Ist das Abendritual zu lang oder zu kurz? Hält die Kleinen irgendetwas in der Nacht vom Schlafen ab? Dabei liegen die Ursachen für Schlafprobleme kleiner Kinder oft ganz woanders verborgen – schließlich ist unsere Nacht immer auch ein Spiegel unseres Tages. Und so kann es sein, dass Dinge unseren Schlaf beeinflussen, die sich Stunden vor dem Zubettgehen abgespielt haben und die wir überhaupt nicht mit der Schlafsituation unserer Kinder in Zusammenhang bringen. Umso wichtiger erscheint es uns da, einmal einen Blick darauf zu werfen, was wir Eltern bereits tagsüber dafür tun können, dass unsere Kinder in der Nacht gut schlafen.

Täglich raus ins Freie!

Schlafforscher aus Liverpool haben festgestellt: Babys und Kleinkinder schlafen nachts besser und länger, wenn sie tagsüber draußen waren – schon eine halbe Stunde scheint einen Unterschied zu machen. Für uns Eltern bedeutet das, dass wir uns in Sachen Babyschlaf ruhig etwas von der Schlafphilosophie finnischer Familien abschauen können: Die sind nämlich überzeugt, dass Babys und Kleinkinder tagsüber am besten in einem großen gemütlichen Kinderwagen auf der Veranda schlafen. Auch im Winter!

Achtung, aufregendes Essen

Leider gibt es kein Essen, das Kinder zu Superschläfern macht, dafür eine einfache Regel: Kinder schlafen am besten, wenn sie satt, aber nicht überfüllt sind. Manche Eltern machen die Erfahrung, dass nicht nur Koffein, sondern auch Zucker oder der Lebensmittelfarbstoff Tartrazin (E 102 – unter anderem in Limonaden, Backwaren und Süßigkeiten, aber auch in Senf und Schmelzkäse) ihre Kinder »aufdreht«. In diesem Fall weg damit. Generell gilt: Gerade im Krabbelalter sind kleine Kinder oft so damit beschäftigt, die Welt zu entdecken, dass sie zum Essen schlicht keine Zeit haben und sich die notwendigen Kalorien dann nachts bei Mama holen. Gegensteuern können Eltern, indem sie ganz bewusst ruhige Essenszeiten schaffen, bei denen sie gemeinsam mit ihrem Kind am Tisch sitzen und dabei auch selbst essen. Auch gut: das Kleine möglichst viel selbst essen lassen, anstatt ihm immer nur Brei in den Mund zu schieben. Gewöhnen sich kleine Kinder an gemeinsame Mahlzeiten, bei denen wirklich gegessen und nicht nur gespielt wird, wachen sie nachts oft seltener auf, um an der Brust zu trinken.

Was bringt der Abendbrei?

Unsere Einschätzung: Mit leerem Magen schläft es sich tatsächlich nicht gut; ein übervoller Magen ist aber auch nicht besser. Ab dem Beikostalter spricht natürlich nichts gegen einen leckeren, sättigenden Abendbrei aus Getreideflocken, Obstmus und Milch.

Und wenn ein Baby jetzt nur seine Milch will oder gestillt werden will? Auch kein Problem, denn der Kaloriengehalt liegt da kaum darunter. Von extrasättigenden Guten-Abend-Milch-Zubereitungen und -Breimischungen raten wir ab. Diese sind oft mit Zuckern und anderen leeren Kalorien angereichert, die Babys in eine Art Fresskoma fallen lassen – und das ist nicht gesund.

Rettungsanker Dreamfeeding?

Im Internet kursiert seit einiger Zeit der Tipp, bei nachts häufig wach werdenden Babys das sogenannte »Dreamfeeding« auszuprobieren. Dabei legen Mütter ihr Baby extra noch mal an die Brust, bevor sie selbst ins Bett gehen, in der Hoffnung, dass es sich danach nicht so bald wieder meldet. Gar keine schlechte Idee! So legt eine US-amerikanische Studie tatsächlich nahe, dass Babys nachts länger am Stück schlafen, wenn sie kurz vor Mitternacht noch mal an die Brust gelegt wurden, auch wenn sie gar nicht danach verlangen. Im Zweifelsfall: Ausprobieren schadet nicht!

Fernseher, Smartphone, Tablet & Co.

Bildschirme sind aus unserem modernen Familienleben kaum wegzudenken. Und wir sind die Letzten, die Eltern deswegen ein schlechtes Gewissen machen würden. Dass Mütter sich beim Stillen gerne die Zeit mit ihrem Smartphone vertreiben, dass Eltern sich mit einer halben Stunde Kinderfernsehen manchmal schlicht eine Pause im stressigen Alltag erkaufen – kennen wir, verstehen wir, finden wir ganz normal. Doch wenn wir uns daran machen, die Schlafsituation einer Familie zu analysieren, kommen wir nicht drum herum, auch deren Medienkonsum einmal genauer unter die Lupe zu nehmen. Denn wann und wie viel Kinder und Erwachsene vor dem Bildschirm sitzen, kann immensen Einfluss auf unser Schlafverhalten haben. Zum einen regt das bläuliche Licht, das von Tablet- und Smartphonebildschirmen ausgeht, unser Gehirn dazu an, die Produktion des Schlafhormons Melatonin herunterzufahren. Das heißt: Wer zum Einschlafen noch auf dem Handy surft, hält seinen Körper vom Müdewerden ab.

Der zweite Grund ist die anregende Wirkung, die Fernsehsendungen, Apps und Spiele insbesondere auf kleine Kinder haben. Gerade, weil sich Kinder eben nicht nur berieseln lassen, sondern aufgeregt und aktiv mitgehen, sind elektronische Medien zum »Runterkommen« für sie ungeeignet. Unserer Erfahrung nach verbessert sich die Schlafsituation häufig merklich, wenn sowohl für die Großen als auch für die Kleinen in den zwei Stunden vorm Zubettgehen jeglicher Bildschirmkonsum ausfällt. Lieber eine kurze Kindersendung am Nachmittag. Und danach: Sendepause!

Gemeinsame Zeit

Während die meisten Babys hierzulande ihre Tage immer noch nah bei Mama oder Papa verbringen, beginnt für immer mehr Kinder bereits im zweiten Lebensjahr die Zeit, in der sie mehrere Stunden täglich außerhalb der eigenen Familie verbringen. In der Kita oder bei der Tagesmutter werden sie Teil einer Kindergruppe, in der andere Regeln und Gesetzmäßigkeiten gelten als zu Hause. Das ist für sie unglaublich spannend – und unglaublich anstrengend. Um Eltern diese Anstrengung greifbar zu machen, vergleichen viele Kita-Erzieherinnen einen Fünf-Stunden-Tag in der Krippe für ein Kleinkind mit einem Acht-Stunden-Tag im Büro. Am Ende hat man viel gemacht, viel erlebt, viel zu verarbeiten, ist gleichzeitig aufgedreht und erschöpft – und braucht auf jeden Fall eine Weile, um wirklich im Feierabendmodus anzukommen.

Wenn wir unsere Kinder aus der Betreuung abholen, mögen sie müde sein, aber das heißt noch lange nicht, dass sie abends auch gut einschlafen können. Dafür müssen sie sich nämlich erst »geerdet« haben. Und dazu brauchen sie uns Eltern. Das Problem dabei: Wenn wir unsere Kinder nach der Arbeit abholen, sind auch wir selbst erschöpft und gestresst. So passiert es schnell, dass wir uns zwar vornehmen, nach der Kita noch intensiv »quality time« mit unserem Kind zu verbringen, aber vor lauter Getriebenheit nie richtig dazukommen, bis das Kleine ins Bett geht. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass sich die Schlafsituation bereits entspannt, wenn Eltern ihren Feierabend mit Kind bewusst anders planen. Statt zum Supermarkt zu hetzen, gibt es erstmal eine warme Milch und einen Keks für alle und genügend Zeit zum Kuscheln und Erzählen.