

Baby schläft nicht!

Schlafstörungen – Was tun?

Viele Eltern haben uns geschrieben und schon in der Betreffzeile wurde es klar, dass das Thema „Mein Baby schläft nicht“ eine sehr häufige Sorge vieler Eltern ist. Schlafstörungen zehren an Ihren Nerven, denn erholsamer Schlaf ist für Sie genauso wichtig wie für Ihr Kind. Beim Schlafen möchten Sie für den nächsten Arbeitstag Energie tanken, Ihr Kind wird während des Schlafens mehr Wachstumshormone freisetzen als tagsüber. Wohin Schlafstörungen führen können, ist leicht denkbar. Wir geben Ihnen hier eine Übersicht nützlicher Tipps und Hinweise zum Thema „Mein Baby schläft nicht“



In diesem Artikel „Mein Baby schläft nicht“ erfahren Sie mehr zu den folgenden Punkten:

1. **Wie viel Schlaf braucht Ihr Kind?**
2. **Risiken bei Schlafmangel für Ihr Kind**
3. **Wie Sie Ihr Kind beim Zahnen unterstützen**
4. **20 Tipps zum Ein- und Durchschlafen**

1. Wie viel Schlaf braucht Ihr Kind?

In der folgenden Tabelle erfahren Sie **durchschnittliche Mittelwerte**. Natürlich können diese von Kind zu Kind absolut verschieden sein. Das eine Baby schläft von Anfang an durch und das andere macht dies etwas später. Schläft Ihr 10 Monate altes Kind beispielsweise nur 10 Stunden, ist aber absolut gut drauf und zeigt keine Auffälligkeiten, geht dies absolut in Ordnung!

Alter	Schlafdauer	Wussten Sie, dass ...
Neugeborene	16 - 18 Stunden	... Neugeborene meist alle 2 bis 3 Stunden auf um zu trinken aufwachen?
3 Monate	14 - 15 Stunden	... sich Ihr Schlafrythmus allmählich wieder normalisieren kann, da Baby nun langsam zum Nachtschläfer (circa 4 - Stunden) wird.
6 Monate	13 - 14 Stunden	... Ihr Kind früher oder später mit dem Zahnen beginnt, was Ihnen die vielleicht die eine oder andere schlaflose Nacht beschert?
12 Monate	12 - 14 Stunden	... Ihr Kind einen ersten Schlaf- Wachrhythmus hat und nun einen deutlich längeren Nachtschlaf hat? Außerdem können Sie nun auch ans Schlafen im eigenen Kinderzimmer denken. Führen Sie dies schrittweise ein.
1 bis 5 Jahre	~ 12 Stunden	...ausreichender Schlaf sich positiv auf eine gute Sprachentwicklung auswirkt und auch der Mittagsschlaf bis zum 4. bzw. 5. Lebensjahr ermöglicht werden sollte?
5 bis 7 Jahre	~ 11 Stunden	...das Schlafbedürfnis von Kindern immer sehr individuell ist, so kann es sein, dass ein Kind schon sehr zeitig keinen Mittagsschlaf mehr braucht und ein anderes gern etwas Mittagsschlaf genießt.
10 bis 13 Jahre	~ 10 Stunden	
13 bis 16 Jahre	~ 9 Stunden	

2. Mein Baby schläft nicht – Gibt es Risiken?

- Schlafmangel kann das Risiko auf Übergewicht um das Dreifache erhöhen, unabhängig von Ernährung und Bewegung, dies belegt eine Studie.
- Kinder die unter Schlafmangel leiden, zeigen deutlich häufiger Verhaltensauffälligkeiten, dies belegt eine Kölner Studie.
- Schlafmangel kann das Wachstum des Kindes beeinträchtigen.
- Schlaf stärkt das Immunsystem. Kinder die zu wenig Schlaf bekommen, sind oft schneller für Infekte anfällig.
- Zu wenig Schlaf kann Lernprozesse schwieriger werden lassen. Im Schlaf werden alle Eindrücke und Erfahrungen, die das Kind tagsüber gesammelt hat noch einmal ausgewertet und gespeichert. Dies ist ein Prozess von entscheidender Wichtigkeit für Ihr Kind, wie Untersuchungen belegen.

3. Mein Baby schläft nicht – Mehr zum Zahnen

Die ersten Zähnen kommen mit 5 bis 8 Monaten. Für einige Kinder kann das sehr schmerzvoll sein. Mehr fachliches zum Thema Zahnen erfahren Sie [hier](#).

Das können Sie unterstützend für Ihr Kind tun:

- sanft mit Ihrem Finger über den geschwollenen Bereich im Mund reiben
- geben Sie Ihrem Baby etwas auf dem es Beißen kann
- legen Sie den Beißring in den Kühlschrank
- Kühlen Sie mit kalten Gegenständen (unbedingt die Temperatur beachten!)

Achtung: Kinder können häufig auch unter Ohrentzündungen leiden. Gerade Mittelohrentzündungen sind sehr schmerzhaft. Auch beim Zahnen können solche Entzündungen auftreten. Beobachten Sie Ihr Kind. Wenn Sie die Vermutung haben oder Ihr Kind Fieber hat, oder sich ständig in Richtung Ohren fasst, kontaktieren Sie Ihren Kinderarzt.

4. Mein Baby schläft nicht – 20 bewährte Tipps

Hier lohnt sich das Lesen definitiv, und das nicht nur für Eltern deren Baby oder Kind nicht schläft!

Das Baby schläft nicht? Bedenken Sie, dass Schreien die einzige Möglichkeit für Ihr Kind ist mit Ihnen direkt zu kommunizieren. Versuchen Sie doch einmal unsere 20 Tipps wenn Ihr Baby nicht schlafen will...

1. Kontrollieren Sie, wenn Ihr Kind beispielsweise weint, ob es nicht wirklich etwas hat. Ihr Baby schläft nicht wenn es zum Beispiel Blähungen oder Krümel in der Kleidung hat.
2. Beachten Sie, dass Sie Ihr Kind nicht direkt nach dem Essen ins Bettchen legen. Warten Sie mindestens 30 Minuten und natürlich auch auf das „Bäuerchen“.
3. Nutzen Sie frische Kleidung und Windeln, vor dem Einschlafen. Oft ist das ein Grund warum das Baby nicht schläft.
4. Eine kleine Massage kann Ihr Kind beim Einschlafen unterstützen und gleichermaßen kleiner Blockaden lösen.
5. Beim Schlafen sollte auch das Licht entsprechend ausgeschaltet werden, (bzw. tagsüber die Jalousie herunterlassen)
6. Halten Sie möglichst feste Bettzeiten ein. Gerade kleine Kinder sind für Abweichungen im Schlafablauf anfällig.
7. Lieder und Melodien singen und summen beruhigt Kinder. Ihrem Kind ist es dabei egal, ob Sie singen können oder nicht.
8. Ab circa einem Vierteljahr sollte Ihr Kind lernen, dass es im Bett schlafen sollte. Vermeiden Sie aus diesem Grund, so gut es geht, Ihr Kind dauernd auf dem

Arm oder außerhalb des Schlafzimmers zum Einschlafen zu bringen. Ein korrektes Einschlafschema zu lernen lohnt sich und ist für Ihr Kind sehr wichtig.

9. Stopfen Sie das Babybettchen nicht allzu voll mit Kuscheltieren, Decken und Kissen um einen Hitzestau zu vermeiden.
10. Die Zimmertemperatur sollte nicht zu warm und zu kalt sein. Die empfohlene Temperatur liegt zwischen 17 und maximal 20°C.
11. Verwenden Sie atmungsaktive und saugfähige Matratzen für das Babybett. Außerdem sollten Sie gelöcherte Bettdecken verwenden, falls sich Ihr Kind die Decke einmal über den Kopf zieht. Ein Kopfkissen im eigentlichen Sinne sollten Sie nicht für Ihr Baby verwenden, da es Baby beim abgeben der Wärme hindern kann und die Kopflage beeinflussen kann.
12. Ihr Baby schläft nicht wenn Sie etwas belastet oder Sie Unruhe ausstrahlen.
13. Stellen Sie für das abendliche Einschlafen sicher, dass Sie eine möglichst entspannte und ruhige Atmosphäre schaffen, so dass Ihr Kind merkt, dass es nun zur Ruhe kommen kann.
14. Wenn Ihr Kind schreit, wird es spüren wie es Ihnen geht. Dies lässt sich nicht durch Studien beweisen. Gehen Sie also mit der nötigen Ruhe und Gelassenheit (wenn möglich) ins Schlafzimmer und schauen Sie nach Ihrem Kind. Streicheln Sie Ihr Kind und reden Sie ihm mit ruhiger und entspannter Stimme zu. Lassen Sie beim Kontrollbesuch das Licht aus/gedämmt.
15. Der eine oder andere vertraut auf die Hilfe von sogenannten **Pucksäcken**. Dies ist jedoch umstritten. Mehr dazu erfahren Sie hier.
16. Hilft alles nicht geben Sie Ihrem Kind etwas zu trinken.
17. Geben Sie Ihrem Kind Chance sich selbst zu beruhigen.
18. Wenn auch das nicht hilft, sollten Sie Ihr Kind in den Kinderwagen legen, oder auf Ihre eigene Art und Weise in den Schlaf wiegen. Das wichtigste für Ihr Kind ist Ihre ruhige und entspannte Energie die Sie auf Ihr Kind ausstrahlen.
19. Ruhe und Ausdauer unterstützen Ihr Kind beim Einschlafen. Die Tipps erfordern ein konsequentes umsetzen, auch mit dem Wissen, dass es ab und an auch einmal nicht wirkt – dran bleiben ist dann angesagt!
20. Das Einschlafen im Elternbett kann durchaus, als Rettungsmaßnahme, effektiv sein. Das Abgewöhnen gelingt allerdings sehr schwer. Hier sollten Sie jedoch für sich selbst entscheiden, ob Sie diese Methode das ein oder andere Mal noch anwenden möchten.

Und für alle, die Ihrem Kind einen ganz besonderen Begleiter in den Schlaf schenken möchten finden [hier](#) genau das Passende.

Hier können Sie sich den Artikel "Mein Baby schläft nicht" als PDF herunterladen.

Sie haben noch Fragen zum Thema "Mein Baby schläft nicht"? Dann schreiben Sie uns eine Mail an info@pakimo.de.