



# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

**Tina Kilian, IBCLC**

**Stillforum Leipzig e.V.**


**25.11.2009**



# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

## Gliederung

- Allgemeines zum Schlaf
- Biologische Grundlagen
- SIDS-Risiko
- Warum weinen Babys?
- Co-Sleeping



**Als die amerikanische Anthropologin  
Margaret Mead in den 30er  
Jahren durch die Südsee reiste, wurde  
sie von den dortigen Einwohnern  
gefragt, ob es wahr sei, dass  
amerikanische Mütter ihre Babys nachts  
in Käfige einsperrten.**



# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

- in ersten Lebenswochen akzeptiert unsere Gesellschaft liebevollen Umgang mit Kind und gemeinsames Schlafen mit Eltern
- wächst Kind heran, so wächst auch Druck von außen
- nächtliches Aufwachen wurde zur gesellschaftlichen Untugend, muss „behandelt“ werden



# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

- viele Eltern erwarten von ihren Kindern, dass sie im Alter von 4-6 Monaten durchschlafen
- diese Vorstellung von Gesellschaft vorgegeben
- erfüllt Kind Erwartungen nicht, sind Eltern enttäuscht
- zweifeln an Erziehungsfähigkeiten und fühlen sich verantwortlich



# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

**Von allen Schlafmöglichkeiten ist wohl keine so umstritten wie das Familienbett.**

**Für unsichere junge Mütter und Väter ist dies ein Labyrinth aus Für und Wider.**



# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

## Allgemeines zum Schlaf



# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

**Schlaf wird in 2 Phasen unterteilt**

- **REM – Rapid Eye Movement**  
(schnelle Augenbewegungen hinter geschlossenen Augenlidern)
- **Non - REM**





# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

## REM – Phase

- in dieser Phase Träume
- aktiver Schlaf genannt
- Puls und Atmung heftig und unregelmäßig
- Gehirn ist aktiv
- Schlafforscher beschreiben diesen Schlaf als geistige Übung



# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

- **lernen im Schlaf**
- **neuronale Regelkreise gefestigt, alles wird gespeichert**
- **frühkindliches Gehirn ist mit Maximum an Informationen konfrontiert**
- **deshalb muß REM – Schlaf auch die Hälfte des Schlafes ausmachen**



# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

je jünger ein Mensch, um so höher ist der Anteil an REM – Schlaf

- |                        |       |
|------------------------|-------|
| ■ Fötus im Frühstadium | 100 % |
| ■ reifes NG            | 50 %  |
| ■ zweijähriges Kind    | 25 %  |
| ■ Jugendlicher         | 20 %  |



# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

- in dieser Phase Kind am leichtesten erweckbar
- empfänglich für äußere Reize
- Vorteil mentaler Entwicklung
- Vorteil für notwendiges Überleben



# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

## Non – REM – Phase

- **Tiefschlafphase**
- **ruhiger Schlaf**
- **Puls und Atmung ruhig und gleichmäßig**
- **Phase der körperlichen Erholung und Regeneration**



# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

- Non – REM wird nochmals in Stadien unterteilt, folgen auf Wachzustand
- in Stadium 3 und 4 ist Schlaf am tiefsten
- in diesen Stadien ist Erwachsener am schwersten zu erwecken
- am besten gegen äußere Reize geschützt



# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

- 4 Stadien bei Säuglingen nicht so gut entwickelt
- Vorrangig Stadium 4 im Kindesalter
- die zwei Arten des Schlafes von verschiedenen Gehirnregionen gesteuert
- Übergang von REM zu Non - REM am anfälligsten für das Aufwachen



# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

- erklärt das mehrmalige nächtliche Erwachen
- Säuglinge haben erhöhten Anteil an REM – Phasen
- Schlafzyklus ist kürzer





# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

- Säuglinge „fallen“ zuerst in eine REM – Phase, bevor erste Tiefschlafphase
- erst mit Heranwachsen erlangen Kinder die Fähigkeit sofort aus Wachzustand in eine Non – REM – Phase einzutreten



# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

- Schlafen ist Entwicklung, die Kind erst mit 3 Jahren erlernt
- Selbstregulation über diesen Vorgang übernimmt Kind



# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

## Biologische Grundlagen



# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

- **Biologie des NG an bestimmte Lebensvoraussetzungen (Rahmenbedingungen) angepasst**
- **diese Anpassung hat Überleben über Jahrmillionen garantiert**



# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

- **NG-Organismus braucht und erwartet Rahmenbedingungen um seine Funktion darauf einzustellen**
- **auch Stoffwechsel wartet auf bestimmte Reize, um optimal zu funktionieren**
- **hierzu gehört auch Erwartung an praktisch ununterbrochenen Zugang zur Muttermilch**



# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

- an ständige körperliche Nähe eines anderen Menschen, während der ersten Lebensmonate
- kindlicher Organismus (Verdauungs-, Wachstums-, Immun- und Atemstoffwechsel) als auch mütterliche Physiologie (Steuerung und Aufrechterhaltung einer langfristigen Muttermilchbildung) gehen von gegenseitigen Dauerkontakt aus



# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

- deswegen auch selbstverständlich, dass vor allem auch nachts Körper-, Hautkontakt bestehen sollte, sonst muß mit Störungen wesentlicher Körperfunktion gerechnet werden
- auch psychosoziale Reaktionen werden ohne Co-Sleeping anders verlaufen



# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

- Schlaf einer frisch entbundenen Mutter ist anders als vor Schwangerschaft („Ammenschlaf“)
- unter biologischen Umständen hat NG nur dann Überlebenschance, wenn sich Mutter ihm rund um die Uhr intensiv widmet, seine Bedürfnisse wahrnimmt, es wärmt, schützt, bewacht, adäquat auf seine Signale reagiert





# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

- deshalb synchronisieren sich Schlafrhythmen von Mutter und Kind
- Mutter verkürzt Schlafrhythmen, erreicht Tiefschlafphasen schneller, kommt auch schneller wieder aus ihnen heraus



# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

- **Biologie eliminiert den „alten“ Schlafrhythmus der Mutter und bereitet ihn auf gründliche Neuprogrammierung vor**
- **innerhalb weniger Tage postpartal, meist 72 Stunden, laufen beide Schlafrhythmen weitgehend parallel**



# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

- Stillen ist bequemer, Mutter muß nicht aufstehen, findet schneller wieder in Schlaf
- durch Schlafen, Stillen und Hautkontakt Prolaktinspiegel erhöht, (Mutterschaftshormon)
- möglicherweise chemische Grundlage für die Intuition der Mutter



# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

- außerdem wirkt Prolaktin einschläfernd und beruhigend, begünstigt Schlaf von Mutter und Kind
- Mütter schlafen erholsamer im Familienbett, zugleich mit ruhigeren Kindern
- Interaktion zwischen Mutter und Kind wird wesentlich erleichtert



# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

- **instinktive Schutzposition**
- **keine Überhitzung, weniger Wärmeverlust**
- **zahlreiche Berührungen**
- **oberflächlicher Schlaf**



# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

- Kinder gedeihen besser, körperlich als auch emotional
- Väter fühlen sich mit Kindern enger verbunden, tagsüber fehlt oft Zeit
- aber auch Konkurrenzverhalten der Väter mit bedenken (sollte mit angesprochen werden)



# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

**SIDS - Risiko**



# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

- Apnoen (bis 15 sec) sind normaler Bestandteil des menschlichen Schlafs
- gesunder Organismus weckt sich mithilfe Weckreaktion selbst auf, worauf regelmäßige Atmung wieder einsetzt
- Säuglinge und unreife Kinder können diese Weckreaktion noch nicht selbst initiieren, brauchen ständige Stimulation von außen (Licht, Geräusche, Bewegung, Gerüche...)





# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

- all diese sensorischen Reize helfen Baby in oberflächlichen Schlaf zu bleiben
- Atmung und Bewegung der Mutter beeinflussen den Atem- und Aufwachrhythmus des Kindes



# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

- **Tiefschlaf ist für kleine Babys gefährlich, ebenso wie sensorische Sendepausen**
- **das „ruhige“, abgedunkelte Kinderzimmer kann zur tödlichen Falle für Babys werden**
- **das erklärt warum gestillte Kinder und vor allem gemeinsam mit den Eltern schlafende Kinder reduzierte SIDS-Risiken haben**



# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

Warum weinen Babys?



# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

- Weinen ist Kommunikationsmittel
- angeborener Hilferuf, um Haut- und Körperkontakt wiederherzustellen
- um Geborgenheit, Zuwendung und Nahrung für Leib und Seele zu bekommen



# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

## Ursachen für nächtliches Weinen



# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

## Trennungsangst

- es gibt nichts schlimmeres für Babys als Schutz und elterliche Geborgenheit zu verlieren
- Schlaf bedeutet Trennung



# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

- deshalb viele Einschlafriten (Lieder, Geschichten), versuchen elterliche Gegenwart in den Schlaf hinein zu erhalten
- erst mit 3 Jahren erlernt Kind Fähigkeit zu begreifen, dass Eltern anwesend sind, auch wenn es sie im Moment nicht sehen kann



# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

## Beunruhigende Träume

- häufigste nächtliche Aufwachursache
- Realität und Traum sind noch nicht unterscheidbar
- Kinder verarbeiten Erlebnisse des Tages in Träumen, auch unangenehme





# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

## Veränderung der Familiensituation

- Ortswechsel
- Trennung / Scheidung
- Krankheit
- Abwesenheit eines Familienangehörigen



# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

## Körperliche Ursachen

- Hunger
- nasse Windeln
- Schmerzen



# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

- **Wärme / Kälte**
- **Wachstumsschübe**
- **„Zahnen“**
- **Lebensmittel, die den Schlaf des Kindes beeinträchtigen können**



# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

...kindlicher Wunsch:

**CO-SLEEPING**



# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

**Schlafbedingungen für CO-  
SLEEPING**



# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

- feste Matratze
- großes Bett
- Baumwollschlafsack (saisonbedingt: Sommer-, Winterschlafsack)
- Sicherung gegen herausfallen (Babybalkon)

# Schlafverhalten des gestillten Säuglings





# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

- ideale Raumtemperatur im Schlafzimmer 16-18°C
- adäquate Kleidung, Kind darf nicht schwitzen (Nackenkontrolle)
- Mutter Säugling zugewandt





# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

- strikte Rückenlage! (Köpfchen darf seitlich gelagert werden)

aber...

...auch **Bauchlage!**



# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

- **strikte Rückenlage führt auch zu Schädeldeformitäten, bleibenden Gesichtsasymetrien und Bewegungsstörungen**

**deshalb....**



# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

- viel Bauchlage üben, um motorische Fähigkeiten adäquat zu entwickeln
- in Wachphasen oder unter Aufsicht einer aufmerksamen Person auch in Schlafphasen



# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

- Bauchlage ist Ausgangstellung für robben und krabbeln
- Baby wendet sich Umwelt zu



# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

- durch wechselnde Lagerung kann Baby sich an Bauchlage gewöhnen
- vieles spricht dafür, dass Babys die die Bauchlage im Wachzustand gut meistern, diese trainiert haben, mit dieser Position auch im Schlaf besser zurechtkommen
- können sich schneller aus misslichen Situationen befreien



# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

## Vorteile des CO-SLEEPINGS



# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

- **Schlaflage ist Rückenlage**
- **erleichtert das Stillen, Stillen nach Bedarf**
- **höhere Stillfrequenz**
- **längere Stildauer**



# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

- **Bonding!**
- **senkt Aufwachschwelle**
- **verkürzt Phasen des Tiefschlafs**





# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

**Kontraindikationen des CO-  
SLEEPINGS**



# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

- weiche, durchgelegene Matratzen
- Wasserbetten
- Sofas
- dicke Kopfkissen, Zudecken (Überwärmung)
- Nestchen
- Felle
- Decken, Tücher..., die Gesicht bedecken könnten



# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

- Alkohol
- Drogen
- Nikotin
- sedierende Medikamente
- Haustiere im Familienbett



# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

- **Übermüdung der Mutter**
- **wenn Kind zwischen Eltern liegt**
- **Epilepsien oder ähnliche Erkrankungen**
- **Strangulierungsrisiken (z.B. Mützchen, Bänder an Bettwäsche)**
- **Kind allein im Elternbett**



# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

**Ob diese Art des miteinander Schlafens für Familien zur Gewohnheit wird und Eltern ihr Baby über das nächtliche Stillen hinaus in ihrem Bett schlafen lassen, muß jede Familie für sich selbst entscheiden.**

**Aufklärung ist wichtig!**



# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

**Grundsätzlich gilt:**

**Eltern sollten in den ersten zwölf Lebensmonaten ihres Kindes mit ihrem Baby im selben Zimmer schlafen.**

# Schlafverhalten des gestillten Säuglings

**Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!**

**Viel Spaß beim  
diskutieren!**

