



# So schlafen Neugeborene

Neugeborene schlafen anders als ältere Kinder und Erwachsene. Was ist normal? Womit sollten Sie rechnen? Und was können Sie tun, damit Ihr Baby gut schläft?

# Auf den Anfang kommt es an

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben ein Baby, das gar nicht schlafen lernen muss, denn das kann es bereits. Aber Sie können es mit ein paar Kniffen unterstützen.

**A**ls ich vor mehr als 25 Jahren mein erstes Kind bekam, war ich vom ersten Augenblick an bis zum heutigen Tag eine liebevolle Mutter. Ich war nicht der Meinung, dass sich mein Baby – oder irgendein Baby – jemals in den Schlaf weinen sollte. Ich fand es gemein und herzlos, ein kleines, süßes Wesen, sein eigen Fleisch und Blut, so zu behandeln, und ich konnte mir gar nicht vorstellen, wie irgendjemand so etwas tun konnte. Ich fand aber auch, dass Babys schlafen müssen – und ihre Eltern ebenso.

Zeitsprung – vier Kinder, ein Enkelkind, dreizehn Elternratgeber (davon vier zum Thema Schlaf) und endlose Arbeit mit Tausenden Eltern später. Jetzt verste-

he ich erst, wie wichtig Schlaf für die Gesundheit und das Wohlbefinden von Babys wirklich ist, aber ich bin weiterhin der Meinung, dass sich kein Kind in den Schlaf weinen sollte. Niemals. Ich finde das gemein und herzlos und kann weiterhin nicht nachvollziehen, wie man so etwas tun kann, zumal die Forschung uns immer deutlicher zeigt, dass dies keine gesunde Möglichkeit ist, ein Kind dazu zu bekommen, besser zu schlafen.

## Meine Gedanken zum Neugeborenen-schlaf

Damit Sie meine Philosophie verstehen und entscheiden können, ob sie zu

dass es in dieser Welt um Güte, Bindung und Liebe geht, und dass unsere Kinder von ihrem ersten Lebenstag an spüren sollten, dass wir für sie da sind – Tag und Nacht, heute, morgen, für immer.

Ich glaube, dass Elternsein ein 24-Stunden-Job ist. Ich glaube, dass dieser Job nicht abends nach dem Zubettbringen endet und erst am nächsten Morgen weitergeht. Ich bin der Meinung, dass wir nachts genauso gute Eltern sein sollten wie tagsüber.

Ich glaube, dass Neugeborene ab Geburt berechtigte Bedürfnisse haben, die über Nahrung und Schutz hinausgehen. Ich glaube, dass ihr Bedürfnis nach Trost und menschlicher Nähe genauso wichtig ist.

Ich glaube, dass alle Kinder von Geburt an wissen, wie man schläft und sie nur einen achtsamen, liebevollen Erwachsenen brauchen, der ihnen in den Schlaf hilft, wenn sie müde sind.

Ich glaube, dass unsere Art, mit unseren Babys umzugehen, wie wir sie behandeln, wie wir mit ihnen kommunizieren, der Grundstein für eine lebenslange bindungsorientierte Beziehung ist.

Ihrer eigenen passt, fasse ich hier meine Grundgedanken über Babys und besonders den Neugeborenenenschlaf zusammen:

Ich glaube, dass man ein Baby nicht verwöhnen kann. Man kann es nicht zu oft im Arm halten, nicht zu viel mit ihm kuscheln, es nicht zu häufig küssen, zu oft singen oder stillen. Babys kann man gar nicht zu sehr lieben. Und Liebe definiert sich für Babys auf sehr körperliche Art und Weise.

Ich glaube, dass ein Kind auf diese Welt kommt, um alles über sie zu erfahren. Ich glaube, dass wir unseren Kindern mit all unseren Worten und Taten zeigen sollten,

Täglich erhalte ich E-Mails von Eltern mit schlecht schlafenden Babys und Kleinkindern, und meiner Meinung nach hätten etliche von ihnen weniger Schwierigkeiten, wenn sie sich bereits in der Neugeborenenzeit anders verhalten hätten. In diesem Buch geht es darum, direkt von Anfang an gut loszulegen. Es geht darum, die Schlafbedürfnisse Ihres Neugeborenen kennenzulernen und zu verstehen und ihm zu dem Schlaf zu verhelfen, den es braucht, während Sie gleichzeitig genügend Schlaf bekommen, um tagsüber Ihr Baby gut kennenzulernen.

## Warum Sie hier keine Schlafprotokolle finden

In all meinen anderen Schlafbüchern (für Kinder ab vier Monaten) gibt es Schlafprotokolle zum Ausfüllen sowie Listen, um sich Pläne und Vorgehensweisen in Bezug auf das Schlafen zu notieren. Aber wenn Sie ein Neugeborenes haben, ist beides nicht nötig. Es könnte sogar schädlich sein, wenn dadurch unrealistische Erwartungen geweckt werden. Möglicherweise setzt es Sie unter Druck, wenn Sie schwarz auf weiß sehen, wann Ihr Baby tagsüber schläft oder wie häufig es nachts aufwacht. Neugeborenenenschlaf

ist noch sehr fragmentiert und jedes Baby hat seinen eigenen Schlafrhythmus. Würden Sie sich all diese Notizen machen, hielte es Sie lediglich von Ihrer wichtigsten Aufgabe ab: Ihr Baby kennenzulernen.

Während dieses Buch entstand, haben die Testeltern allerdings Schlafprotokolle und Listen geführt, damit wir die hilfreichsten Ansätze herausfiltern konnten. In diesem Buch finden sich immer wieder Berichte und Fragen der Testeltern. Die Schlafprotokolle und Listen wurden geführt, um herauszufinden, was normal ist und welche Tipps im Alltag funktionieren. Aber für Sie wird es keine Hausaufgaben geben!

## Investition in die Zukunft

Was passiert, wenn Sie sich vom ersten Tag an auf Ihr Baby einstellen und seine Schlafbedürfnisse verstehen? Wenn Sie alle Warnungen, Ihr Kind nicht zu verwöhnen und es sich doch mal in den Schlaf weinen zu lassen, in den Wind schlagen? Wenn Sie Ihr Kind von Anfang an respekt- und liebevoll behandeln? Verwöhnen Sie es, wenn Sie auf seine Bedürfnisse reagieren? Ziehen Sie sich ein anhängliches, anspruchsvolles Kind

heran, wenn Sie Ihr Leben nach ihm richten, solange es klein ist?

Das sind Fragen, die sich die Testeltern tatsächlich gestellt haben und die mir auch in den letzten Jahren wieder und wieder gestellt wurden. Vielleicht rühren diese Zweifel von unserer gesellschaftlichen Forderung her, dass Kinder von

Anfang an möglichst selbstständig sein sollen. Und der Gedanke, unsere Kleinen liebevoll zu begleiten, endet bei fordernden, anhänglichen und abhängigen Kindern. Woher auch immer diese Befürchtungen kommen, lassen Sie mich Ihnen versichern, dass genau das Gegenteil der Fall ist. Zwei meiner Lieblingsautoren sagen dazu:

»Geht man in den ersten Monaten schnell und liebevoll auf die Bedürfnisse eines Babys ein, lernt es dadurch Selbstsicherheit, Geduld und Vertrauen. Es ist hundert Mal wichtiger, das Vertrauen Ihres Kindes zu stärken als es in Richtung Selbstständigkeit zu drängen.«

Dr. Harvey Karp, Autor von »Das glücklichste Baby der Welt« und »Das glücklichste Kleinkind der Welt«

»In den ersten Monaten müssen Eltern nicht zwischen den Bedürfnissen und den Wünschen ihres Kindes unterscheiden. Am Anfang sind Bedürfnisse und Wünsche dasselbe. In den ersten Lebensmonaten sind die Wünsche eines Babys seine Bedürfnisse. In zahlreichen Studien konnte belegt werden, dass Neugeborene eine Zeit der Abhängigkeit brauchen, um Vertrauen in ihre Bezugspersonen zu entwickeln.«

Dr. William Sears, Autor von »Schlafen und Wachen«, »Das 24-Stunden-Baby« und »Das Attachment Parenting Buch«

Aus persönlicher Erfahrung kann ich sagen, dass beide Aussagen stimmen. Als Mutter von drei erwachsenen Kindern und einem Sohn, der bald aufs College geht, berührt es mich jeden Tag aufs Neue, was für wunderbare Menschen sie geworden sind und was für eine gute Beziehung wir alle haben. Sie sind alle vollkommen unabhängige, kompetente Personen, vertrauensvoll und vertrauenswürdig, gütig, umsichtig und durch und durch Familienmenschen. Sie sind vier meiner besten Freunde. Auch Ihnen wünsche ich dieses kostbare Geschenk des Elternseins und möchte Ihnen dabei helfen, eine enge Bindung zu Ihrem Baby einzugehen, welche die Grundlage der lebenslangen Beziehung bildet.

## Wie dieses Buch zu besserem Schlaf verhelfen kann

Schon allein das Lesen dieses Buches kann helfen, dass Ihr Baby besser schläft. Ja, genau! Wenn Sie wissen, wie Neugeborene schlafen und die 15 Schlüssel zu himmlischem Schlaf kennenlernen, werden Sie ganz leicht einige Veränderungen in Angriff nehmen. Sie brauchen keine Schlafprotokolle zu führen oder bestimmte Pläne oder Regeln einzuhalten. Allein dass Sie diese Tipps kennen, reicht schon, damit Sie einige Dinge ändern, auf die Sie sonst vielleicht nicht gekommen wären. Und wenn Ihr Baby besser schläft, schlafen auch Sie besser!







# Der Neugeborenenenschlaf

Damit Sie Ihr Baby besser verstehen und eine Ahnung davon bekommen, was Sie erwartet, ist etwas Hintergrundwissen zum Neugeborenenenschlaf nötig.

# Was Sie unbedingt wissen sollten

Ohne Zweifel ist eine der größten Sorgen von Eltern der Schlaf ihrer Babys. Und von Verwandten, Freunden und selbst Fremden wird man ständig danach gefragt.

Neugeborene können ihre Eltern die ganze Nacht wach halten, dann tagsüber kaum schlummern, woraufhin sie völlig durch den Wind sind, weil sie zu wenig geschlafen haben. Alle Eltern können ein Lied davon singen, von übermüdeten, verschwommenen Tagen mit einem Neugeborenen, das nicht so gut schläft. Schlecht schlafende Babys sind zwar ein heißes Thema, aber eben auch eine Art Rätsel.

## Warum Neugeborene Prinzessinnen auf der Erbse sind

Im Bauch schlafen Ungeborene bis zu 20 Stunden täglich. Zwanzig Stunden! Pro Tag! All diese nicht schlafenden Neuge-

borenen, von denen man immer wieder hört, haben also nur wenige Tage oder Wochen zuvor den lieben langen Tag geschlafen. Wie kann das sein? Kinder müssen offensichtlich nicht schlafen lernen – sie können es bereits und haben schon viel dafür geübt. Warum aber haben dann so viele Eltern Schwierigkeiten, ihre Babys zum Schlafen zu bringen? Hier kommt eine kleine Geschichte ...

Die Prinzessin auf der Erbse  
Kennen Sie das Märchen »Die Prinzessin auf der Erbse« von Hans Christian Andersen? Falls nicht oder falls Sie sich nicht mehr so genau daran erinnern, gebe ich Ihnen eine kurze Zusammenfassung.