

Mit freundlicher Unterstützung durch:



Der Kinderschutzbund Hilden bietet schnelle und kostenfreie Unterstützung an. Weitere Informationen unter:

Der Kinderschutzbund OV Hilden e.V.
Schulstr. 44
40721 Hilden

Telefon: 02103 54853
Telefax: 02103 396299

E-Mail: dksb.hilden@web.de
www.kinderschutzbund-hilden.de
Instagram: [kinderschutzbund_hilden](https://www.instagram.com/kinderschutzbund_hilden)
Facebook: [@kinderschutzbund.hilden](https://www.facebook.com/@kinderschutzbund.hilden)

Petra Quellhorst,
zertifizierte Schlafberaterin 1001kindernacht®



Der Kinderschutzbund
Ortsverband Hilden

Warum will mein Baby nicht alleine schlafen?



Wissenswertes zum Thema Schlafen

Wissenswertes zum Thema Schlafen

Kinder müssen nicht lernen zu schlafen, das können sie bereits im Mutterleib. Sie müssen nur lernen, unter den Bedingungen zu schlafen, die ihnen von den Erwachsenen vorgegeben werden. Die Aufgabe der Eltern besteht darin, ihre eigenen Bedürfnisse und die Bedürfnisse der Kinder gleichwertig zu sehen und eine Lösung zu finden, mit denen es allen Beteiligten gut geht. Die Bedürfnisse der Erwachsenen sind sehr individuell. Manche schlafen gerne vor dem Fernseher ein, manche brauchen Ruhe, manche Licht oder wiederum andere absolute Dunkelheit, manche mögen es warm, andere kühl. Wir Erwachsenen schaffen uns unsere Schlafumgebung selber, die Kinder können das noch nicht. Sie entwickeln im Laufe des Lebens auch individuelle Schlafgewohnheiten, am Anfang verbindet alle Kinder nur eine wichtige Voraussetzung: Sie wollen nicht alleine sein.

Ein Baby weiß, dass es ohne seine Bindungsperson stirbt. Es wird alles dafür tun, in ihrer Nähe zu bleiben, weil es nur so sein Überleben sichern kann. Babys im 1. Lebensjahr haben Schlafphasen von ca. 50 min. Nach jeder dieser Phasen wachen sie auf und ein gesundes Baby kontrolliert seine Umgebung auf Sicherheit. Ist alles gut? Ist jemand da, der mein Überleben sichert? Habe ich Hunger? Ist die Umgebung sicher? Wenn das nicht der Fall ist, fängt ein gesundes Baby an, für sein Überleben zu sorgen. Seine einzige Möglichkeit besteht darin zu weinen.

Sie können Ihr Baby nicht verwöhnen!

Dieses Weinen sollte gehört werden, wenn man einen glücklichen, in sich ruhenden Menschen großziehen will. Nur wenn das Kind im 1. Lebensjahr darauf vertrauen kann, dass seine Bedürfnisse, sein Drang zu überleben, prompt und angemessen gesehen und im besten Fall auch erfüllt werden, schafft man

die Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung. Verwöhnen kann man ein Kind im 1. Lebensjahr nicht und erziehen braucht man es auch noch nicht. Die Kinder kommen mit allem auf die Welt, was sie für ein glückliches Leben in einer Gemeinschaft brauchen. Sie sind soziale Wesen und brauchen im 1. Lebensjahr nicht mehr als eine sichere Umgebung, Liebe, Körperkontakt und Nahrung. Ein Baby im 1. Lebensjahr alleine im Kinderzimmer schreien zu lassen, weil die Gesellschaft meint, es solle nun langsam durchschlafen (Ferbermethode), schadet der emotionalen Entwicklung Ihres Kindes. Das Gehirn der Kinder verdreifacht im 1. Lebensjahr sein Volumen, es arbeitet nachts in den aktiven Schlafphasen besonders und kann gleichzeitig nur auf einfachen Zucker zurückgreifen und nicht auf Fettreserven. Mit dem nächtlichen Füttern, im besten Fall mit Muttermilch, tun Sie etwas Sinnvolles für die Intelligenz Ihrer Kinder.

Andere Kulturen

Grundsätzlich ist es so, dass die Erwartungshaltung beim Schlafen in der westlichen Kultur viel zu früh angesetzt ist. Während Eltern in Nordeuropa und Nordamerika verunsichert sind, wenn ihr Kind mit 6 Monaten noch nicht in der Lage ist, alleine zu schlafen oder durchzuschlafen, werden Eltern im Rest der Welt dies erst viel später erwarten. Wichtig ist, dass Sie als Eltern auf Ihr Bauchgefühl hören und nicht auf die Ratschläge der Umwelt. Vertrauen Sie Ihrem elterlichen Instinkt und wenn Sie sich doch einen Ratsschlag wünschen, dann holen Sie sich den von Fachleuten, denen Sie vertrauen.

