

## Ursachen für einen gestörten Schlaf beim Baby

1. Ist ein gestörter Schlaf "erworben/anerzogen" oder kann er auch organische Ursachen haben? Wenn ja, welche?

Er kann erworben sein, so zu sagen, in die Wiege gelegt, oder auch organische Folgen haben (unregelmäßige Atmung, Bewegungsstörung u.a.)

2. Kann mein Baby schon "schlecht träumen"?

Erwachsene träumen zu 70-80% schlecht, Babys können das sicher auch, nur es ist nicht bekannt, wie häufig sie es tun.

3. Welche Rolle spielt die Schlafumgebung und abendliche Rituale?

Eine sehr bedeutende Rolle.

4. Wie kann ich meinem Baby helfen, gut in den Schlaf zu finden?

Eben durch abendliche Rituale, regelmäßige Bettzeiten, komfortable Schlafumgebung, ausreichend Bewegung am Tage und ausgewogene Ernährung.

5. Kann auch Homöopathie helfen?

Kann, da das Baby ja nicht weiß, das es sich um ein homöopathisches Mittel handelt.

6. Was halten Sie vom Familienbett?

Nicht viel. Das Kind darf gerne im Schlafzimmer nächtigen, aber bitte nicht im Bett der Eltern.

7. Was kann mir helfen, Ruhe und "Nerven" zu behalten, auch wenn mein Baby gerade eine schwierige Schlafphase hat?

Das Wissen, dass wir selbst, als wir Babys waren, Phasen schlechten Schlafes hatten. Schlafstörungen im Baby- und frühen Kindesalter sind meistens reversibel.

8. Ab wann pendelt sich das Schlafverhalten des Babies in etwa ein?

Nach ca. 12 Monaten.

## Durchschlafen lernen

1. Einleitende Worte: Wie wichtig ist Schlaf für mein Baby?

Schlaf ist für das Baby genauso wichtig, wie die Ernährung. Babys brauchen Schlaf für die körperliche und geistige Entwicklung und um sich vor Krankheiten zu schützen.

2. "Durchschlafen lernen" - wird Durchschlafen tatsächlich erlernt?

Babys lernen im Verlauf der ersten 2 Jahre Ihres Lebens den Hauptschlaf in der Nacht zu haben und ein Nickerchen oder ein Mittagschlaf am Tage.

3. Ab wann spricht man vom "Durchschlafen"?

Wenn die nächtliche Aufwachphasen nicht länger als 30 Minuten dauern.

4. In welchem Alter schlafen Babys/Kinder in der Regel durch?

Nachdem Abstillen, bzw. wenn sie nachts keine Milch oder Nahrung mehr fordern.

5. Wie kann ich meinem Baby beim "Durchschlafen lernen" helfen?

Durch die Rituale, s.o. und verhindern, dass das Kind durstig oder hungrig ins Bett geht.