



La Le Lu

So finden Babys ihren Rhythmus

Behagliche Dunkelheit und Ruhe: Wohlbehütet wächst ein Kind im Mutterleib heran. Nach der Geburt ist es zunächst vorbei mit der Gemütlichkeit. Der Säugling muss sich an den Unterschied zwischen Tag und Nacht gewöhnen. Denn die Kleinsten haben noch keinen festen Schlaf-Wach-Rhythmus.

Kaum auf der Welt und schon ist alles anders: Gesichter, Stimmen und vor allem Helligkeit – bislang kannte das Baby nur die heimelige Dunkelheit im Mutterleib. Von Geburt an können Eltern ihren Säugling an gewisse Regelmäßigkeiten im Tagesablauf gewöhnen und ihm auf diese Weise sanft den Unterschied zwischen Hell und Dunkel, Schlafen und Wachsein vermitteln. Eltern, die sich intensiv mit ihrem Kind beschäftigen und es schlafen legen, sobald sie Müdigkeitszeichen beobachten, helfen dem Säugling, eine stabile Rhythmik zu entwickeln.

Alle vier Stunden

Auch ein ganz junger Mensch besitzt schon seine eigene innere Uhr: In manchen Phasen sind Säuglinge einfach aktiver oder müder als in anderen. Eltern tun gut daran, den Rhythmus ihres Babys aufzuspüren und ihm zu folgen. Üblicherweise deckt sich ein Vier-Stunden-Takt ideal mit den natürlichen Bedürfnissen eines Kindes:

- Circa alle drei bis vier Stunden dürfen die Säuglinge an der Brust trinken.
- Danach kann sich das Kind ein wenig Ruhe gönnen.
- Werden die Kleinen dann quengelig oder beginnen mit Ärmchen und Beinchen zu rudern, ist das ein Zeichen dafür, dass sie ein Bäuerchen machen müssen – die Luft im Magen braucht zunächst etwas Zeit, um sich zu sammeln.
- Danach hat das Kind eine Wachphase von circa 20 bis 30 Minuten, in der es Kontakt liebt.
- Quengelt es anschließend wieder, ist es müde und sollte für ungefähr ein bis zwei Stunden schlafen.

Eine Frage des Rhythmus

Babys lieben Routine: Ein fester Stundenplan für Essen, Spielen und Schlafen gibt ihnen eine Regelmäßigkeit vor, an die sie sich gewöhnen. Immer wiederkehrende Einschlafrituale am Abend – etwa Baden, Wickeln, Kuscheln – vermitteln dem Säugling zudem eine klare Trennung von Tag und Nacht. Eltern sollten ihre Tagesaktivitäten diesem Ablauf, falls möglich, anpassen. In den Ruhephasen des Säuglings Besuch zu empfangen oder einkaufen zu gehen, bringt den sensiblen Baby-Rhythmus schnell durcheinander.

Signale erkennen

Die Kommunikation zwischen Baby und Eltern klappt nicht immer reibungslos: Ein Quengeln oder Weinen interpretieren Eltern anfangs häufig als Hunger oder Wunsch nach Aufmerksamkeit – meist ist das Baby aber einfach nur müde. Nach einiger Zeit wissen sie meist genau, was es möchte: Erkennen Eltern die Müdigkeitsphasen ihres Kindes und legen es konsequent schlafen, unterstützen sie es dabei, einen Schlaf- und Wach-Rhythmus auszubilden. Gähnen, quengeln, sich Augen oder Ohren reiben und an Gegenständen nuckeln – diese Anzeichen signalisieren: Ich bin müde!

Entwicklung im Schlaf

In keiner Lebensphase schreitet die Entwicklung des Menschen so schnell voran wie im ersten Lebensjahr – und vieles geschieht im Schlaf. In den ersten Wochen verteilen sich die Schlafphasen des Kindes gleichmäßig auf Tag und Nacht. Innerhalb der ersten sechs Lebensmonate stellt sich der Tag- und Nachtrhythmus ein und die Wachphasen werden länger. Während der Körper in der Tiefschlafphase wächst und regeneriert und auch das Immunsystem gestärkt wird, hat die Traumschlafphase, der so genannte Rapid-Eye-Movement-Schlaf (kurz: REM-Schlaf), für den Säugling besondere Bedeutung: In dieser Zeit werden die Erlebnisse des Tages verarbeitet und im Langzeitgedächtnis abgelegt.

