

# Schlaf, Kindchen, schlaf

## Wege zu entspannten Nächten mit Baby

Zum Thema Babyschlaf gibt es in unserer Gesellschaft große Unsicherheiten. Um Antworten zu finden, hilft der Blick weit zurück. In den ersten 99 Prozent der Menschheitsgeschichte haben unsere Vorfahren ganz anders gelebt als heute. Sie waren Jäger und Sammler. In der Evolutionsgeschichte ist unsere industriell geprägte Zeit nur ein Wimpernschlag. Eine viel zu kurze Zeit für große evolutionäre Veränderungen. Unsere Babys sind „Steinzeitbabys“, sie kommen mit den gleichen Bedürfnissen auf die Welt wie ihre Vorfahren. Was bedeutet das? Was brauchen Babys für guten Schlaf?

Unsere Vorfahren saßen abends ums Feuer, hinter ihnen die Hütten oder Zelte in der (kalten, gefährlichen) Dunkelheit. Die Babys schliefen im Schutz der Erwachsenen, auf dem Schoß oder im Arm, mit den Stimmen der Erwachsenen im Ohr. Der sicherste Ort für ein Baby ist im Arm der Mutter. Hier gibt es Wärme, Nahrung, Schutz. Hier kann es zur Ruhe kommen. Mit diesem evolutionären Erbe brauchen Babys auch heute genau diesen Schutz. Sie wissen noch nichts von Türschlössern und Heizungen. Sie „wissen“ nur, dass die Nähe eines vertrauten Erwachsenen ihnen Sicherheit gibt. Babys sollen nicht allein einschlafen. Geben Sie Ihrem Kind Nähe und Schutz. Es braucht dies.

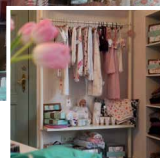
Auch in der restlichen Nacht erwarten sie diese Nähe. Wenn Babys nachts erwachen, brauchen sie Begleitung, um weiterzuschla-

fen. Es gibt mehrere Gründe, nachts wach zu werden: Hunger, Durst, Harndrang, zu warm, zu kalt, Sicherheitscheck ... Wenn alles in Ordnung ist, schlafen Babys normalerweise direkt weiter. Stillen Sie das Bedürfnis des Kindes: Stillen Sie, halten Sie es ab oder wickeln Sie, decken Sie es zu oder kuscheln Sie! Das geht am besten, wenn das Baby möglichst nah bei der stillenden Mutter schläft. Dazu gibt es klare Sicherheitsempfehlungen: Eine ausreichend feste Unterlage, keine Kissen oder Kuscheltiere, eigener Schlafsack, Rückenlage. Zimmer und Eltern sind rauchfrei. Die Mutter stillt und hat keine Drogen/Medikamente genommen. Unter diesen Umständen ist auch das Familienbett sicher möglich. Schläft das Baby bei einem Erwachsenen, der nicht stillt (z.B. Vater, nichtstillende Mutter), werden nebeneinander stehende, eigene Betten empfohlen.

Eltern, die die evolutionär geprägten Grundbedürfnisse ihres Babys verstehen, können Wege finden, ihnen diese zu erfüllen und gleichzeitig die eigenen Bedürfnisse nicht zu vernachlässigen. Das ist ein großer Schritt auf dem individuellen Weg zu entspannten Nächten.

**Annedore Althausen –  
„kinderleichtfamilie“**

**Artgerecht-Coach, Babyschlaf-  
Coach, Trage- und Stillberaterin  
[www.kinderleichtfamilie.de](http://www.kinderleichtfamilie.de)**



### Öffnungszeiten:

Mo 10:30-16:00 h, Mi-Fr 10:30-18:00 h, Sa 10:00-14:00 h, Di geschlossen

## Schönschwanger

internationale Mode für Schwangere,  
Still- und Tragebekleidung

Geschenke und Gutscheine für Mama & Baby



Gutenbergstr. 17, 14467 Potsdam  
Tel: 0331-271 22 47  
[schoenschwanger-potsdam.de](http://schoenschwanger-potsdam.de)