



FOTO: ISTOCKPHOTO.COM

Schlafprotokoll

Zum Eintragen für zwei Wochen

Das Schlaf-Protokoll

Wer ein bis zwei Wochen Buch führt, sieht klarer

Tabelle für zwei Wochen

Uhrzeit	06:00	07:00	08:00	09:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	01:00	02:00	03:00	04:00	05:00	
Datum																									



Es gibt viele Gründe, warum ein Kind nicht schlafen kann. Vielleicht liegt es zu lange oder zu früh im Bett. Ein Protokoll bringt Klarheit. Führen Sie etwa zwei Wochen lang darüber Buch, wann Ihr Kind wach ist, wann es schläft, wann es gegessen hat und ob der Schlaf gestört war, etwa weil das Baby geschrien hat. In die linke Spalte kommt das Datum. Dann tragen Sie im Tagesverlauf

nach rechts ein, was das Kind zu welcher Zeit macht, und zählen Sie die Schlafzeiten zusammen. Oft stellt sich heraus, dass Ihr Kind weniger Schlaf braucht als andere Kinder seines Alters. Dann müssen Sie das Zurbettegehen verschieben. Ziehen Sie dafür vom Gesamtschlaf die Zeit für den Mittagsschlaf ab. Am sinnvollsten ist die Siesta übrigens zwischen 13 und 14 Uhr sodass min-

destens fünf Stunden zwischen Mittagsschlaf und Zubettegehen liegen. Wie viel bleibt dann für den Nachtschlaf übrig und wann soll das Kind morgens aufstehen? Daraus ergeben sich die neuen Zeiten. Verschieben Sie das Einschlafen alle zwei Tage um eine Viertelstunde nach hinten. Ungefähr zwei Wochen braucht ein Baby, bis es sich gut an den neuen Rhythmus gewöhnt hat.

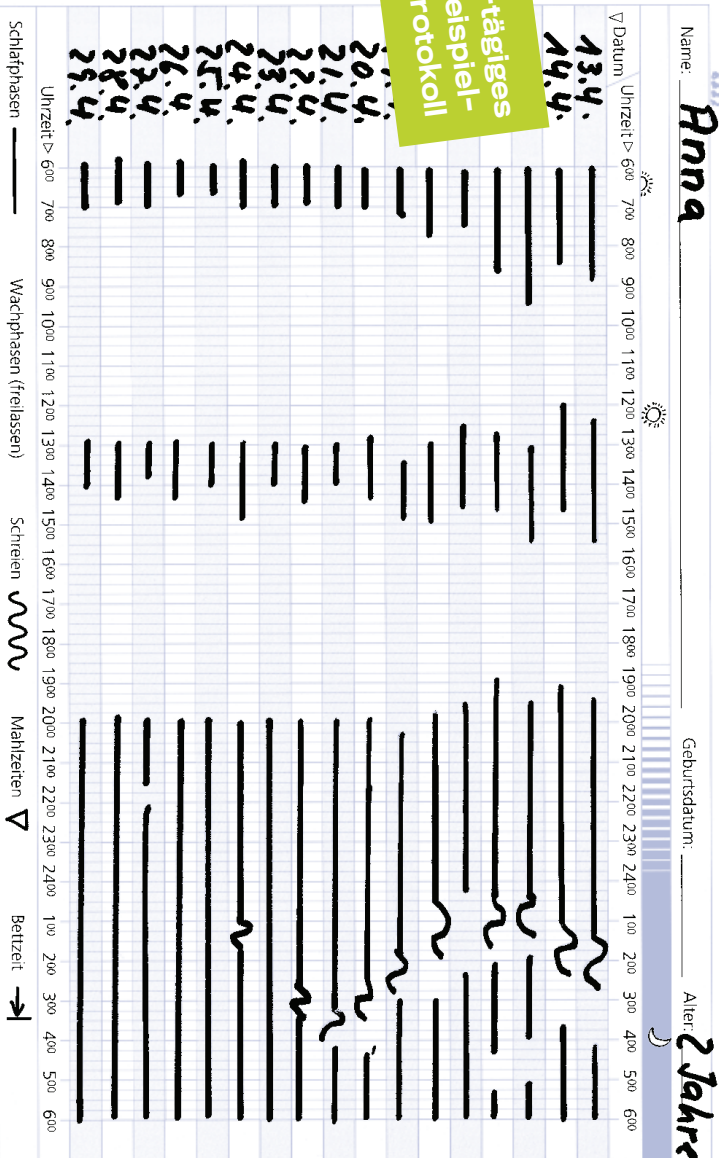
Die Vorlage für das Schlafprotokoll stellte uns Professor Largo (aus dem Buch „Babyjahre“, Piper Verlag) zur Verfügung.



Nachts munter



Jetzt schläft Anna wieder durch!



Kann ein Kind tagüber auch zu viel schlafen? Unter Umständen ja. Eine unangenehme Folge wird sein, dass das Kind nachts nicht mehr durchschlafen kann und lange wach liegt. Damit wären wir bei Anna und ihrem nächtlichen Spiel.

Anna ist längst nicht die einzige 2-Jährlige, die nachts aufwacht. Zwischen 12 und 60 Monaten wachen nach den Zürcher Longitudinalstudien 40 bis 55 Prozent der Kinder nachts ein Mal oder mehrere Male auf. Etwa 20 Prozent der Kinder wurden in dieser Altersperiode jede

Nacht wach. Jungen und Mädchen etwa gleich häufig. Wie können nun die Eltern von Anna herausfinden warum ihr Kind nachts so lange wach ist? In einem der ersten Kapitel in Professor Langos Buch „Babyjahre“ erfahren die Leser, dass jedes Kind

einen individuellen Schlafbedarf hat. Ein Kind kann nur einschlafen, wenn es müde ist. Und es wird nur so lange schlafen, wie es seinem Schlafbedürfnis entspricht. Ein Kind, das tagsüber lange schläft, wird also nachts entsprechend weniger Schlaf brauchen.

Anna schläft am Nachmittag etwa drei Stunden. Nachts wacht sie nach sechs Stunden Schlaf auf und spielt quetschvergnügt ein bis drei Stunden, weil sie ausgeschlafen ist. Die Eltern werden dem Kind nicht gerecht, wenn sie von ihm verlangen, dass es weiterschlafen soll. Denn Anna kann schlicht nicht mehr einschlafen.

Was ist zu tun? Die Eltern können die Schlafenszeiten von Anna überdenken und sich Folgendes überlegen:

- Wie viel Schlaf braucht Anna in 24 Stunden?
- Wie viel Schlaf braucht Anna tagsüber, damit sie zufrieden und aufmerksam ist?
- Welches ist die beste Schlafenszeit tagsüber?
- Von wann bis wann soll Anna nachts schlafen?

Die Eltern kommen mithilfe des Schlafprotokolls zu folgender Einschätzung:

- Insgesamt schläft Anna zwölf Stunden.
- Sie braucht den Tagschlaf. Ein einstündiges Nickerchen von 13 bis 14 Uhr ist ausreichend.

- Es bleiben elf Stunden für den Nachtschlaf.

Bisher haben die Eltern Anna um 19 Uhr ins Bett gebracht und zwischen acht und neun Uhr morgens geweckt. Beim Führen des Schlafprotokolls erkennen die Eltern, dass Anna tagsüber zu lange schlief und nachts zwei bis drei Stunden zu lange alleine in ihrem Bett war. Diese zwei bis drei Stunden zu viel im Bett hat Anne spielend verbraucht.

Die Eltern beschließen, Anna um 20 Uhr zu Bett zu bringen und um sieben Uhr morgens aufzunehmen, damit sie nicht länger im Bett ist, als sie auch schlafen kann. Ist Anna um sieben Uhr noch nicht wach, wecken die Eltern sie sanft, indem sie die Schlafzimmertür etwas aufmachen und ein wenig Licht und Geräusche ins Zimmer lassen.

Die Eltern haben dieses Vorgehen zwei Wochen lang konsequent durchgeführt. Das Schlafprotokoll zeigt, dass Annas nächtliche Spiel-episoden verschwunden sind.



Unser Buchtipp

Babys Schlafverhalten ändert sich in den ersten ein, zwei Jahren immer wieder. Altersgerechte Infos liefert Professor Remo H. Langos Buch „Babyjahre“ (Piper, 12,95 Euro). Sehr empfehlenswert für junge Eltern.