

Muss mein Kind wirklich alleine einschlafen lernen? So wie es manche Elternratgeber propagieren?

“Erfahre, ob Dein Kind alleine einschlafen lernen muss oder welche sanften Methoden es gibt. Tipps von Schlafberaterin & Stillexpertin Carmen Kaufmann.“

Wer kennt es nicht, das millionenfach verkaufte Buch “jedes Kind kann schlafen lernen”!?

Aussagen wie “Das Kind kann nur dann durchschlafen, wenn es selbständig einschläft”. Da stimme ich nicht zu!



Auch Kinder, welche eigenständig einschlafen, können nachts häufig aufwachen. Und Kinder, welche gestillt werden oder eine Flasche zum Einschlafen bekommen, können nachts mehrere Schlafzyklen miteinander verbinden. Das eine schließt das andere nicht aus. Somit stimmt diese Theorie definitiv nicht.

Manche Ratgeber sprechen sogar von “alleine”, einschlafen sei dazu notwendig. Genau solche Ratgeber verunsichern Eltern und erzeugen unendlich viel Druck.

Was als Folge zu Konflikten führt, Ängste beim Einschlafen verstärken und das Einschlafen erst recht als Kampf empfunden wird.

Auf jeden Fall müssen die Schlafbedingungen stimmen. **Entspannung** (keine Angst, keine Bedrohung, jedoch **Sicherheit und Geborgenheit**) und **Mitbestimmung**. Und **Müdigkeit** (ein müdes Kind sucht die Nähe einer verfügbaren Bezugsperson, kuschelt sich dazu oder möchte an die Brust.)

Bei ganz vielen Kindern ist die bestwirkende und zuverlässigste Einschlafhilfe die Brust. Sie können sich selbstbestimmt in den Schlaf stillen. Solange das für Mutter und Kind passt, ist das absolut in Ordnung. Aus anthropologischer Sicht ergibt sich ein Abstillalter zwischen ca 2,5 und 7 Jahren. Evolutionsbiologisch betrachtet macht das durchaus viel Sinn. Wenn Kinder damals nicht von Erwachsenen geschützt wurden, wären sie früher oder später gestorben. Die kleinen Kinder wären von wilden Tieren gefressen worden. Auch vor Kälte hätten sie alleine keinen Schutz gehabt. Enger Körperkontakt sicherte das Überleben.

Also, wären alle Menschen früher “unselbständig” geblieben? - bestimmt nicht!

Somit gehört das selbstständige Schlafen lernen nicht zum natürlichen Lernprogramm. Wir sagen auch keinem Erwachsenen, er wäre “unselbständig”, wenn er neben dem/der Partner/-in schläft, oder?

Kinder wissen nicht, dass sie in einer sicheren Umgebung schlafen, wo kein Tier sie jemals auffressen würde. Sie wissen auch nicht, dass die Zimmertemperatur recht stabil bleibt, die ganze Nacht über.

Sie brauchen die Nähe einer Bezugsperson, um sich sicher und geborgen zu fühlen.

Deshalb nützen die vielen Hilfsmittel (Federwiegen, Babywippen, Teddybären mit Herzschlag, Schnuller etc. nur begrenzt, weil sie keine/n Mama/Papa ersetzen. Bewusst eingesetzt, können sie jedoch sicherlich die ein oder andere Situation erleichtern.

Kein Kind “muss” alleine einschlafen!

Heißt das jetzt einfach hinzunehmen und abzuwarten? – Ja, das ist eine Möglichkeit. Eine andere Möglichkeit ist, zu schauen, wie ein Annähern der derzeitigen Bedürfnisse und Situation möglich ist. Ressourcen aktivieren, sich gegenseitig unterstützen und entlasten und einen guten Zeitpunkt auswählen, je nach Umsetzung ist das ein wichtiger Punkt.

Ich kenne kein Kind, welches mit 16 Jahren noch eine Einschlafbegleitung von den Eltern braucht. Ihr?

Möchtest Du mehr über bedürfnisorientierte Begleitung Deines Kindes erfahren? Kontaktiere mich für eine persönliche Schlafberatung.

Eure Carmen Kaufmann
Schlafberaterin & Still- und Laktationsexpertin EISL

--



Schlafberatung Baby- & Kleinkindschlaf
und Stillbegleitung

Carmen Kaufmann

www.mehrbabyschlaf.com

+43 664 4909668