

Eltern lernen schlafen



Junge Familie. Endlich wieder durchschlafen, das ist der Wunsch vieler Eltern. Knappschafftsarzt Dr. Kurt-André Lion erklärt im Gespräch die Auswirkungen von Schlafschwierigkeiten.

Wie viel Schlaf brauchen Eltern und Kinder?

Wenn ein Kind zur Welt kommt, bringt dies für Eltern große Veränderungen mit sich – sowohl im Alltag als auch bei der Nachtruhe. Babys können erst nach einem halben Jahr nachts durchschlafen, das heißt, sechs bis acht Stunden ohne aufzuwachen, zum Teil sogar zehn bis zwölf Stunden. Die meisten Babys finden im Laufe der Zeit ohne größere Schwierigkeiten ihren eigenen Schlafrhythmus. Für den Schlafbedarf der Eltern gilt: Nicht die Anzahl der Stunden ist zwingend wichtig, sondern das eigene Empfinden. Wer sich ausgeruht fühlt, hat genug geschlafen. Egal, ob es fünf oder zehn Stunden sind.

Woran erkennen Eltern, dass es bei ihnen nicht nur ein akutes Schlafproblem ist, sondern eine chronische Schlafstörung vorliegt?

Wenn die Antwort auf die Frage, ob man ausreichend Schlaf findet, lautet, dass man sich an den Schlafmangel gewöhnt habe, stimmt etwas nicht. Falls Mütter und Väter ihren Alltag nicht mehr so bewältigen können, wie es vor der gestörten Nachtruhe gelungen ist, oder sie tagsüber permanent gereizt, ungeduldig oder erschöpft sind, können das Zeichen für einen chronischen Schlafmangel sein. Das führt dann zu weite-

ren Problemen. Man ist weniger stressresistent, die Abwehrkräfte werden geschwächt und für die Partnerschaft bedeutet es eine Dauerbelastung.

Tipps bei Schlafmangel:

Denken Sie an sich

Niemand ist perfekt. Befreien Sie sich von diesem Druck und zu hohen Erwartungen. Andere Eltern werden nicht gerne und offen darüber reden, wenn sie Probleme haben. Aber Sie können sicher sein, sie haben auch welche.

Kleine Pausen, große Wirkung

Gönnen Sie sich selbst mal eine Pause vom Tag. Eine kurze Ruhephase von etwa 20 Minuten kann die Leistungsfähigkeit steigern. Nutzen Sie die Zeit, in der Ihr Kind Mittagschlaf hält, nicht, um schnell Dinge zu erledigen, sondern um sich auszuruhen.

Das Ehebett ist das Ehebett

Für ein gesundes Schlafverhalten aller Familienmitglieder sollten Kinder auf Dauer in ihrem eigenen Bett schlafen.

Denken Sie an Ihre Partnerschaft

Sie sind nicht nur Eltern, sondern auch Partner. Nehmen Sie sich auch nach der Geburt des Kindes so schnell wie möglich wieder als Paar wahr. Schaffen Sie sich Räume, in

denen Sie Zeit füreinander haben und in denen es nicht ums Kind geht.

Denken Sie an Ihren Schlaf

Entspannen und die Gedanken loszulassen, will gelernt sein. Hier empfehlen sich Entspannungskurse oder autogenes Training. Die Knappschafft übernimmt die Kosten für Präventivkurse zur Entspannung und Stressbewältigung.

Sich von Profis helfen lassen

Scheuen Sie sich nicht, frühzeitig professionelle Unterstützung zu suchen, wenn sich die Schlafprobleme Ihres Kindes hartnäckig halten und Ihr eigener Schlaf so stark darunter leidet, dass Sie Ihren Alltag nicht mehr bewältigen können. Wenden Sie sich an Ihren Kinderarzt. Ist es auch so nicht möglich, das Problem zu lösen und es liegen keine organischen Gründe vor, kann eine Erziehungsberatung hinzugezogen werden.

Hilft auch das nicht, sollten Sie einen Schlaftherapeuten oder eine Klinik, wie die Kinder- und Jugendklinik der Knappschafft in Gelsenkirchen, aufsuchen. Katja Synow

Noch Fragen:

Mehr Informationen dazu gibt es auf der Internetseite www.kinderklinik-ge.de