

www.ipse-online.de

Beratungsstellen im Bezirk

Erziehungs- und Familienberatung des Bezirksamtes

Landsberger Allee 563, 12679 Berlin,

Tel.: 9311148

Golliner Str. 4, 12689 Berlin,

Tel.: 93496177

Etkar-André-Str. 8, 12619 Berlin,

Tel.: 902933301

Kinder- u. Jugendgesundheitsdienst für Säuglinge, Kleinkinder u. Schüler

Premnitzer Str. 11, 12681 Berlin

Tel.: 902936644/-33

SOS-Familienzentrum Berlin

Alte Hellersdorfer Str. 77, 12629 Berlin

Tel.: 5689100

Familienberatung Marzahn

Basdorfer Str. 8, 12679 Berlin

Tel.: 9352063

Weitere Kontaktstellen

Kinder- und Jugendhilfzentrum „Haus Windspiel“, JAO e.V.,

Golliner Str. 6, 12689 Berlin

Tel.: 93491420

AHA-Elterntreff im Jugendhilfzentrum pad e.V.

Allee der Kosmonauten 77, 12681 Berlin

Tel.: 54396595

Kiek in e.V. Berlin - Stadtteilzentrum,

Rosenbecker Str. 25-27, 12689 Berlin

Tel.: 93665270

Dieser Handzettel wurde erstellt von:

Bärbel Schock, Familientreff JAO e.V.

Tel.: 93491420

Stand: Oktober 2009



Eine Arbeitsgruppe der GesundheitswerkSTADT
Marzahn-Hellersdorf
Mitglied im Gesunde Städte-Netzwerk der BRD

Nr. 4



Interinstitutionelles Projekt zur
Stärkung der Erziehungskompetenz

Schlaf gut, Baby



Unterstützt durch die Entwicklungspartnerschaft „Berlin DiverCity“ und die Deutsche Telekom im Rahmen von EQUAL, gefördert durch das BMAS aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds

Schlafen

In den ersten Tagen scheint das Baby ununterbrochen zu schlafen. Die Gesamtschlafenszeit kann bei manchem Neugeborenen bis zu 23 Stunden, in den nächsten Wochen dann 16-18 Stunden betragen. Obwohl es viel schläft, folgt das Baby in den ersten Wochen noch seinem vorgeburtlichen Schlafrhythmus, der nichts mit unserer Nachtruhe zu tun hat. Am Ende des dritten Monats können die meisten Babys eine längere Nachtschlafphase einhalten und schlafen durch.

Unsere Tag-und-Nacht-Einteilung ist auch ein Lernprozess, der mit folgenden Tipps gefördert werden kann:

- Gewöhnen Sie Ihr Kind nach und nach an längere Intervalle zwischen den Mahlzeiten
- Achten sie darauf, dass es seinen Trinkbedarf tagsüber deckt, was nicht gleichzusetzen ist mit einem strengen Fütterungsplan. Füttern sie Ihr Baby noch einmal, bevor Sie schlafen gehen.
- Besonders wichtig: Vermeiden Sie nachts unnötigen Lärm, Licht und jede Beunruhigung für Ihr Baby, also im Dunkeln stillen, nicht wickeln, nicht spielen.
- Versuchen Sie regelmäßige Schlafzeiten zu finden, bewährt hat sich für jüngere Babys nachts 20 bis 7 Uhr, tags 10 bis 11.30 Uhr und 14 bis 15.30 Uhr.
- **Nicht** schreien lassen, bis es wieder einschläft! Ihr Baby wacht auf, weil es noch nicht schlafen kann und weil es Hunger hat.
- **Nicht** abstillen! Gestillte Kinder haben meist kürzere Intervalle zwischen den Mahlzeiten, aber eine „dicke“ Flasche ist keine Garantie für das Durchschlafen.

Wenn das Baby gestillt wird, erleichtern Sie sich die nächtliche Unterbrechung dadurch, dass das Bettchen in Ihrer Reichweite steht,

und stillen Sie in Ihrem Bett. Wickeln ist nachts meist nicht nötig.

Eltern sollten sich absprechen und einen Weg finden, der Mutter tagsüber ein bis zwei Ruhepausen und an den Wochenenden ruhige Nächte zu ermöglichen. Und bevor der dauernde Schlafmangel an den gesundheitlichen Reserven der Eltern zehrt, ist es hilfreich, wenn jemand aus der Verwandtschaft oder dem Freundeskreis das Baby eine Nacht betreut und mit abgepumpter Milch versorgt.

Ein Neugeborenes kann sich noch nicht „betten“. Bis es sich selbst in eine gemütliche Lage drehen kann, wird es einige Monate dauern. Es ist Ihre Aufgabe, ihm die richtige Lage zu ermöglichen:

- Babys sollten im ersten Lebensjahr im eigenen Bett, aber möglichst im Schlafzimmer der Eltern schlafen.
- Die feste Matratze im Kinderbett sollte nur wenig nachgeben.
- Die Raumtemperatur sollte etwa 16-18 °C betragen.
- Das Baby sollte rauchfrei schlafen.
- Babys sollten im ersten Lebensjahr auf dem Rücken schlafen.
- Babys sollten so ins Bett gelegt werden, dass die Bettdecke nicht über ihren Kopf gelangen kann, und kein Kopfkissen haben.
- Zum Schlafen wird bis zum Ende des ersten Lebensjahres ein luftdurchlässiger und leicht waschbarer Schlafsack, der am Hals anliegt, oder ein Pucksack, der bis unter die Arme geht, empfohlen.
- Das Baby braucht zum Schlafen kein Mützchen, damit die Wärmeregulierung über das Köpfchen erfolgen kann.