

Schlaf als großes Thema

Babys benötigen Zeit, um einen eigenen Schlafrhythmus zu finden und sich an die Nacht als Hauptschlafperiode zu gewöhnen. Das Gehirn des Babys verarbeitet im Schlaf Erlebtes, Nervenzellen verknüpfen sich, das Gehirn kann weiterwachsen und sich optimal entwickeln.

Gerade beim ersten Kind erhalten Eltern viele Tipps und Empfehlungen zum Thema Schlaf, welche häufig der eigenen Intuition widersprechen und für Unsicherheit sorgen.

Ein Kind entwickelt das Gefühl von Geborgenheit, wenn es spürt, dass Eltern sicher und zuverlässig auf seine Bedürfnisse reagieren. Das hat ebenfalls positive Auswirkungen auf das Schlafverhalten. Diplomierte Pflegefachpersonal und Hebammen der connexia Elternberatung klären auf und ermutigen Eltern zu einem bindungsorientierten Verhalten.

Empfehlungen für eine gute Nacht

- Der Aufenthalt an der frischen Luft für zumindest eine halbe Stunde am Tag fördert das Ein- und Durchschlafen.
- Müdigkeitsanzeichen erkennen und das Kind erst zum Schlafen legen, wenn es müde (nicht übermüdet) und entspannt ist.
- Einschlafrituale zelebrieren ist hilfreich.
- Zubettgehen sollte Freude machen.
- Beim Abendessen auf die Bedürfnisse und den Entwicklungsstand des Kindes achten.
- Blaues Licht von Smartphones und Tablets erschwert das Einschlafen. Aus diesem Grund sollte zwei Stunden vor dem Zubettgehen elektronischer Medienkonsum vermieden werden.
- Eltern dürfen die NÄHE zu den Kindern genießen, ohne Sorge zu haben, sie dadurch zu verwöhnen.

Für den Schlaf gibt es kein Allgemeinrezept, jedoch können individuelle Beratungen dabei helfen, einen guten Weg im Sinne eines entspannten Familienalltags zu finden.

Dafür stehen Ihnen die Mitarbeiterinnen der connexia Elternberatung gerne zur Verfügung.

Mehr über die connexia Elternberatung finden Sie hier:

www.eltern.care