

Presseinformation

August 2020

5 Fragen, 5 Antworten – Philips Avent Hebammentalk zum Thema Schlafen

Zürich – Im zweiten Hebammentalk möchten wir uns dem Thema Schlafen zuwenden. Denn mit der Ankunft eines Babys muss nicht nur der Tagesablauf einen neuen Rhythmus finden, sondern auch die Nächte. Stillen oder Füttern, Wickeln und Beruhigen gehören zu den nächtlichen Aufgaben aller Eltern. Hebamme Heidrun Straehler gibt Tipps zur Einführung von Schlafroutrinen und beantwortet auch dieses Mal Fragen aus der Philips Avent Instagram Community. Freuen Sie sich auch in Zukunft auf informative Antworten zu weiteren Baby- und Schwangerschaftsthemen durch unsere Hebamme Heidrun.



Credit: Markus Nagy

1. Mein Baby schläft abends sieben Stunden durch. Sollte ich es aufwecken zum Füttern?

Heidrun: „Solange ein Baby weiterhin gut zunimmt und gedeiht, muss es nicht zum Füttern geweckt werden.“

2. Wie kann ich meinem Baby helfen, in den Schlaf zu finden ohne zu Stillen?

Heidrun: „Bei Neugeborenen ist es normal, dass sie beim Saugen an Brust, Flasche oder Schnuller einschlafen. Wenn eine Alternative gefunden werden soll, kann versucht werden, das Kind tagsüber in der Tragehilfe, dem Kinderwagen oder den Armen der Eltern in den Schlaf zu begleiten. Abends sind Schlafrituale wie ein entspannendes Bad, eine Babymassage, gemeinsames Kuscheln in einem abgedunkelten Raum, sowie das Singen oder Hören eines

Schlafliedes denkbar. Auch das Gewöhnen an ein Kuscheltier kann hilfreich sein. Bei jedem Trösten oder Stillen ist das Kuscheltier dabei. Das Einschlafritual sollte jedoch nicht länger als 15-20 Minuten dauern, da das Kind bei längeren Ritualen schon wieder über den Müdigkeitspunkt hinaus ist und dann nicht mehr in den Schlaf findet. Wichtig ist, dem Kind die Zeit zu geben sich an ein neues Ritual zu gewöhnen. Als Eltern sollte man sich darauf einstellen, dass die ersten Abende mit dem veränderten Schlafritual Unzufriedenheit beim Baby wecken. Nur wenn Eltern aufrichtig hinter der Entscheidung stehen, kann ein liebevoller Übergang zu einem neuen Einschlafritual gefunden werden.“

3. Wie kann ich helfen, dass mein Kind im eigenen Bett schläft?

Heidrun: „Kinder lernen besser durch Rituale. Daher ist es ratsam, zuerst ein Einschlafritual einzuführen und das Kind erst im zweiten Schritt ins eigene Bett zu legen. Hier ist es sinnvoll, dass das Kind zunächst die Schlafphasen am Tag im eignen Bett verbringt. Eine weitere Hilfestellung kann sein, in das Babybett ein getragenes T-Shirt der Mutter oder des Vaters zu legen.“

4. Wann sollte ich eine feste Schlafenszeit bei meinem Baby einführen?

Heidrun: „Dazu gibt es keine feste Empfehlung. Wichtig ist, auf die Müdigkeitszeichen des Kindes zu achten und es dann in den Schlaf zu begleiten. Gähnen, Augen reiben, nuckeln, an den Ohren spielen und quengeln sind eindeutige Müdigkeitszeichen. Ausserdem empfehle ich von Beginn an mit dem Baby, wenn es nachts wach ist, nur das Nötigste und leise zu sprechen und so wenig wie möglich mit dem Kind zu machen. Dadurch findet sich das Baby zunehmend in unseren Tag-Nacht-Rhythmus und entwickelt allein feste Schlafenszeiten.“

5. Mein Baby (3,5 Wochen alt) möchte nur auf meiner Brust schlafen. Ist das gefährlich?

Heidrun: „Neugeborene brauchen noch sehr viel Körperkontakt zum Schlafen – oft auch, damit ihnen nicht kalt ist. Das Schlafen an der Brust birgt jedoch auch einige Gefahren. Als Prophylaxe für den plötzlichen Kindstod wird daher empfohlen sich an die Empfehlungen für sicheren Babyschlaf der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin¹ zu halten.“

¹ <https://www.dgkj.de/eltern/dgkj-elterninformationen/elterninfo-sicherer-schlaf>

Weitere Informationen für Medien:

Philips GmbH Market DACH
Svenja Eggert
E-Mail: press.ch@philips.com

Über Royal Philips

Royal Philips (NYSE: PHG, AEX: PHIA) ist ein führender Anbieter im Bereich der Gesundheitstechnologie. Ziel des Unternehmens mit Hauptsitz in den Niederlanden ist es, die Gesundheit der Menschen zu verbessern und sie mit entsprechenden Produkten und Lösungen in allen Phasen des Gesundheitskontinuums zu begleiten: während des gesunden Lebens, aber auch in der Prävention, Diagnostik, Therapie sowie der häuslichen Pflege. Die Entwicklungsgrundlagen dieser integrierten Lösungen sind fortschrittliche Technologien sowie ein tiefgreifendes Verständnis für die Bedürfnisse von medizinischem Fachpersonal und Konsumenten. Das Unternehmen ist führend in diagnostischer Bildgebung, bildgestützter Therapie, Patientenmonitoring und Gesundheits-IT sowie bei Gesundheitsprodukten für Verbraucher und in der häuslichen Pflege. Philips beschäftigt etwa 81.000 Mitarbeiter in mehr als 100 Ländern und erzielte in 2019 einen Umsatz von 19,5 Milliarden Euro. Mehr über Philips im Internet: www.philips.ch