

#Mythos- Babyschlaf

"Lass dein Baby schreien, sonst lernt es nie alleine schlafen"

Von Beginn an ist es (überlebens)wichtig, dass Eltern auf die Signale des Säuglings angemessen reagieren. Wenn wir gar nicht auf das Schreien der Babys reagieren erleben sie Stress - bis hin zu Panik. Sie sind hilflos und verzweifelt und erleben, dass in Notsituationen niemand kommt.

Babys und Kinder schreien – das ist ihre Sprache, ihre Möglichkeit sich auszudrücken – wichtig ist, dass sie sich ausdrücken dürfen, dass wir auf diese Signale reagieren - entscheidend ist, wie wir auf diese Signale reagieren! So braucht ein Neugeborenes andere Reaktionen von uns als ein 6 Monate altes Baby oder ein Kleinkind.

Babys/Kinder „schreien zu lassen“ ist ein oft gehörter – gut gemeinter? – Ratschlag. Ja es stimmt, wenn wir Babys/Kinder (alleine) schreien lassen hören sie irgendwann auf und „schlafen ein“, dies ist aber eher als eine Art „Notaus“ – als Stressreaktion - zu verstehen und hat nichts mit sich beruhigen und einschlafen zu tun.

Um (allein) gut in den Schlaf zu sinken müssen wir uns sicher und geborgen fühlen und entspannt sein – dazu brauchen Babys und Kinder die Hilfe und Unterstützung von uns Eltern – und das kann dauern, denn Einschlafen hat auch immer etwas mit sich trennen, loslassen und abschalten können zu tun.