

Tipps vom Doc

Ein Thema, das viele um den Schlaf bringt

Vor dem Thema Schlafen habe ich mich jetzt lange genug gedrückt. Das Ganze ist aber so komplex, dass wir es in mehreren Etappen angehen werden. Heute: die fünf Erkenntnisse, die ich nach 15 Jahren Kinderarztpraxis und drei eigenen Kindern gewonnen habe.

1) Wenn die Menschen vorher wüssten, wie groß das Schlafdefizit mit Kindern wird: Die Menschheit wäre ausgestorben.

2) Schlaf ist bei jedem Kind anders. Vergessen Sie Erkenntnisse, die Sie vom ersten Kind gewonnen haben.

3) Jede Familie muss ihr eigenes System finden, wie das Schlafen funktioniert. Das können drei Matratzen nebeneinander sein, das kann ein Kinderbett neben dem Elternbett sein, das kann eine Matratze für ein Elternteil neben dem Kinderbett sein ... Hören Sie nicht auf irgendwelche Ammenmärchen, glauben Sie nicht den Großeltern, bei denen immer

alle Kinder durchgeschlafen haben. Suchen Sie als Familie ein Schlafsystem, mit dem es allen einigermaßen gut geht.

4) Jedes Kind verlässt früher oder später das Elternbett. Ich kenne jedenfalls keines, das mit 16 Jahren noch im Gräbele (schwäbisch für Bettritze, also die Mitte des Eltern-Doppelbetts) der Eltern schläft. Irgendwann verschwinden die Kinder da von selbst.

5) Die positive Botschaft zum Schluss: Schlafen wird über die Jahre mit dem Größerwerden besser. Beim einen Kind schneller, beim anderen Kind weniger schnell. Aber tendenziell wird es besser.

Weitere Erkenntnisse folgen ... Aber eines ist mir noch ganz wichtig: Das Thema hat solch einen individuellen Charakter und ist zum Teil so belastend für manche Eltern, dass manchmal das persönliche Gespräch mit einer Kinderärztin oder einem Kinderarzt Sinn ergibt und hilft.