

Infoblatt für Eltern: Schlafstörungen bei Babys (6-12 Monate)

Einleitung

Einige Babys zwischen 6 und 12 Monaten haben Schlafprobleme. Sie wachen nachts oft auf oder weinen ohne erkennbaren Grund. Das ist normal und kommt bei vielen Babys in diesem Alter vor. In diesem Infoblatt erklären wir Ihnen die Ursachen und geben einfache Tipps, wie Sie Ihrem Baby helfen können, besser zu schlafen.

Häufige Ursachen für Schlafprobleme

- **Zahnen:** Babys beginnen in diesem Alter zu zähnen, und die Schmerzen können sie nachts aufwecken.
- **Entwicklung und Wachstum:** Ihr Baby lernt neue Dinge wie Krabbeln oder Stehen, was es aufregt oder müde machen kann und den Schlaf beeinflusst.
- **Trennungsangst:** Ihr Baby möchte Ihnen nahe sein und kann nachts weinen, wenn es sich allein fühlt.
- **Hunger:** Ihr Baby wächst schnell und kann hungrig aufwachen, besonders wenn es mehr Nahrung braucht.
- **Umgebung:** Lärm, helles Licht oder eine zu warme oder kalte Umgebung können den Schlaf stören.
- **Gesundheitliche Probleme:** Manchmal können Schmerzen wie Ohrinfektionen oder Allergien das Baby aufwecken.
- **Schlafgewohnheiten:** Ohne eine feste Einschlafroutine kann es für Ihr Baby schwierig sein, gut zu schlafen.

Einfache Tipps, um Ihrem Baby zu helfen

1. **Einschlafroutine:** Machen Sie die Schlafenszeit ruhig und gleichbleibend, z.B. mit einem Bad oder einer kurzen Geschichte. Das hilft Ihrem Baby, sich zu entspannen.
2. **Angenehme Umgebung:** Halten Sie das Zimmer dunkel und ruhig. Stellen Sie sicher, dass es nicht zu warm oder zu kalt ist. Dicke Vorhänge können helfen, das Licht zu reduzieren.
3. **Beruhigung:** Wenn Ihr Baby weint, versuchen Sie es mit Ihrer Stimme oder einer sanften Berührung zu beruhigen, ohne es sofort hochzunehmen. So fühlt es sich nicht allein.
4. **Ausreichende Ernährung:** Wenn Ihr Baby hungrig ist, geben Sie ihm eine leichte Mahlzeit vor dem Schlafengehen oder mehr Milch tagsüber.
5. **Hilfe beim Zahnen:** Wenn Ihr Baby Zahnschmerzen hat, probieren Sie einen kalten Beißring oder fragen Sie den Arzt nach einem sicheren Schmerzmittel.
6. **Vermeiden Sie Aufregung vor dem Schlafengehen:** Spielen Sie keine aufregenden Spiele vor dem Schlafengehen. Wählen Sie stattdessen ruhige Aktivitäten.
7. **Seien Sie geduldig:** Schlafprobleme sind in diesem Alter normal und werden sich mit der Zeit verbessern. Bleiben Sie bei der Routine und geben Sie nicht auf.

Wann sollten Sie einen Arzt aufsuchen?

Wenn Ihr Baby weiterhin oft aufwacht oder krank erscheint (z.B. Fieber oder Atembeschwerden), besuchen Sie den Kinderarzt, um sicherzustellen, dass alles in Ordnung ist.

Schlusswort

Schlafprobleme bei Babys sind häufig und vorübergehend. Sie sind nicht allein – viele Eltern erleben das Gleiche. Mit Geduld und einer Routine wird Ihr Baby besser schlafen. Wenn Sie Hilfe benötigen, zögern Sie nicht, den Arzt zu fragen.