

Schläft MAMA schon durch?

5 smarte Wege für mehr Erholung

Das Baby ist da und die ruhigen Nächte sind vorbei. Das erleben die meisten Eltern, wenn sie ihr erstes Kind bekommen. Babys und Kleinkinder haben ein Grundrecht auf feinfühliges Zuwendung und Nähe durch ihre „primäre Bezugsperson“, im ersten Lebensjahr ist das meist die Mutter.

Je jünger ein Kind ist, desto prompter sollte diese Zuwendung erfolgen, auch nachts. Ein gewisses Schlafdefizit ist für Mütter von Babys und Kleinkindern also kaum zu vermeiden. Es gehört zum Beginn der Familienphase wie Zwergenaufstände an der Supermarktkasse und Breiflecke auf der Lieblingsbluse.

Schlafmangel macht krank

Doch nur, weil durchwachte Nächte unter jungen Müttern so verbreitet sind, darf man sie nicht leichtfertig abtun. Wer über einen längeren Zeitraum zu wenig Schlaf bekommt, wird depressiv, unkonzentriert, reizbar und krank. Systematischer Schlafentzug, eine besonders perfide Foltermethode, zerstört Menschen. Und sind Mütter etwa keine Menschen?



Acht Stunden Nachtruhe – ein ferner Traum?

Haben Sie sich nach Wochen, in denen ihr Baby Sie nachts auf Trab gehalten hat, auch schon die bange Frage gestellt: „Werde ich jemals wieder acht Stunden am Stück schlafen?“ Dann helfen Ihnen folgende Strategien, um mit dem Schlafverhalten ihres Kindes besser zu leben, mehr Kraft zu tanken und ja, auch besser zu schlafen.

1. „Sound“ studieren

Werden Sie Expertin für den den Klang Ihres Babys, während es schläft. Wenn Sie erst festgestellt haben, wie laut kleine Babys oft schlafen, versetzt sie nicht mehr jedes Ächzen, Quietschen oder Pupsen in Panik. Ergebnis: Mehr Entspannung und Schlaf für Sie.

2. Ja, doch: Rituale helfen!

Der älteste Tipp der Welt, denken Sie? Schon, aber in einer bedürfnisorientierten, flexiblen Variante: Strukturieren Sie Ihren Tag mit Baby nicht nach starren Uhrzeiten, sondern nach Zyklen, die der maximalen Wachzeit ihres Babys folgen. Am Anfang werden das etwa zwei Stunden sein, später dann entsprechend mehr. Folgen Sie dem altersgemäßen Rhythmus ihres Kindes. So sind Sie mit ihm „im Flow“ und haben in Summe mehr Zeit, um Kraft zu tanken. Das Beste: So wird ihr Leben (fast) wieder planbar und Sie können sich auf regelmäßige Auszeiten freuen.

3. Delegieren und Schlafen

Eine deutsche Rock-Band hat einmal getextet „Wenn Du was machst, mach' es nicht selbst“. Dieser Satz rettet Sie in den ersten Monaten mit Baby, machen Sie ihn zu ihrem Credo! Haushalt, Partner, Job, Freunde, sonstige Verpflichtungen – alles kann warten, wenn Mama schläft. Spannen sie ihren Partner und die Familie ein (Wocheneinkauf, Hausarbeit, Ausfahrten mit dem schlafenden Baby) und schlafen Sie.

4. Trickkiste füllen

Sie sind keine Rabenmutter, wenn Sie sich den Babyalltag mit Tipps und Tricks erleichtern. Fragen Sie erfahrene Mütter um Rat, bleiben Sie pragmatisch, machen Sie einen Bogen um jedes Dogma und misstrauen Sie Ratgebern, die Ihnen schnelle Lösungen versprechen. Jedes Kind, jede Familie ist einzigartig, deshalb gilt auch für den tollsten Babyschlaf Tipp: Kann klappen, muss aber nicht.

5. Locker machen

Vielleicht der wichtigste Tipp: Lassen Sie los! Den Perfektionismus, die Erwartungen, die starren Regeln (Familienbett ja/nein, Stillen ja/nein, Schnuller ja/nein usw.) die quälenden Ängste und die zwanghafte Suche nach dem Optimum für Ihr Kind. Familienleben ist kein Projekt, sondern ein Abenteuer – und gäbe es für die ersten Jahre mit Kind einen Soundtrack, klänge dieser eher wie AC/DC denn wie Mozart.

Pralles Leben statt Rama-Glück

Machen Sie sich also locker und erwarten Sie gerade am Anfang kein Rama-Glück, sondern Chaos und pralles Leben. Es lohnt sich! Und, versprochen: Früher oder später werden Sie nachts wieder schlafen – acht herrliche Stunden am Stück. •

Angela Breitkopf
Journalistin, Buchautorin und dreifache Mutter

ANZEIGE-

BUCHTIPP

Mama schläft jetzt durch

Die Autorin und Radiojournalistin Angela Breitkopf bekam drei Kinder in vier Jahren und befasste sie in der Folge intensiv mit dem Thema Babyschlaf. In ihrem Buch „Mama schläft jetzt durch“ versammelt sie die besten Tipps von Schlafexperten und die Tricks erfahrener Mütter.

MVG Verlag, ISBN: 978-3-86882-679-1



Dörte Münsinger
Tel: 08131 - 31 74 310
info@meinealltagshelfer.de

Abrechnung mit
Krankenkassen möglich!

- Familienpflege/Haushaltshilfe
- Notfallkinderbetreuung
- Verhinderungspflege



Wir kümmern uns um Sie!
www.meinealltagshelfer.de