



Wie viel Schlaf braucht mein Baby? Zwiesgespräch Mutter fragt, Hebamme antwortet.

Die Eltern eines Säuglings, Jenny Bornholdt-Haack und Lars Haack stellen der Hebamme Bettina Salis Fragen zum Schlaf ihres Lieblings – stellvertretend für viele Eltern.

„Bitte sagt mir, dass eure Kinder auch nicht durchschlafen.“ Mit diesem Begrüßungssatz kam Beate mit ihrem sechs Monate alten Max (Namen geändert) zur ersten Kursstunde zur Babymassage. Sie erntete Verständnis, gezeigt durch resigniertes, leises Lachen.

Ein- und Durchschlafprobleme gehören zu den häufigsten Gründen, warum Eltern im ersten Lebensjahr zum Kinderarzt gehen. Auch ist das Schlafen regelmäßig Thema der Hebammenbetreuung. Wenn das neue Leben als Familie nicht mit den Vorstellungen der Eltern konform geht dann heißt es schon mal: „Ich dachte, Neugeborene schlafen und trinken nur.“ Zum Babyschlaf gibt es etliche Mythen, die der Realität nicht standhalten. In diesem Gespräch zwischen einer Mutter und mir als Hebamme geht es um die klassischen Fragen: Wie viele Stunden schlafen Neugeborene und Säuglinge wirklich? Wann schlafen Babys durch? Oder auch: Was bedeutet eigentlich durchschlafen?

Fakt ist, dass es zu den Entwicklungsaufgaben eines Babys gehört, (ein-)schlafen zu lernen und sich an den elterlichen Rhythmus anzupassen. Andersrum bringt jedes Kind eine ausgeprägte Persönlichkeit mit, an die sich die Eltern anpassen müssen.

Bettina Salis, Hebamme und Journalistin, Hamburg