

Presseinformation

Juni 2022

Philips Avent Expertinnentalk – Fragen und Antworten zur bedürfnisorientierten Einschlafbegleitung

Hamburg – Kaum ein Thema treibt junge Eltern so sehr um, wie der Schlaf ihres Kindes. Vor allem die Phase des Einschlafens steht dabei im Fokus. Wie können Eltern ihre Kinder bestmöglich beim Übergang in den Nachtschlaf begleiten und warum ist eine Einschlafbegleitung so wichtig? Was gilt es zu wissen und zu beachten? Und was bedeutet eigentlich „normales“ Schlafen bei Babys und Kleinkindern? In einer virtuellen Presseveranstaltung Mitte Juni fragte [Philips](#) die Schlafberaterin [Caroline Bechmann](#) nach wissenswerten Fakten zur bedürfnisorientierten Einschlafbegleitung.

1. Wieso ist es für Kinder oftmals so schwierig in den Schlaf zu finden und durchzuschlafen?

Die sogenannte Schlafarchitektur von Kindern unterscheidet sich von der der Erwachsenen. Die Anpassung benötigt ungefähr zwei bis vier Jahre. Wenn Kinder reifetechnisch durchschlafen könnten, machen ihnen (und ihren Eltern) oftmals andere Faktoren einen Strich durch die Rechnung. Denn den kindlichen Schlaf beeinflussen nicht nur die Schlafentwicklung, sondern beispielsweise auch die motorischen oder emotionalen Reifeprozesse. Dadurch, dass die Schlafentwicklung wellenförmig verläuft, kann es sein, dass Kinder eine Zeit lang sechs Stunden am Stück schlafen und dann phasenweise wieder mehr nächtliche Begleitung benötigen, wie zum Beispiel häufig während der Fremdelphase (auch „Achtmonatsangst“ genannt). Dass Babys und Kleinkinder eine Einschlafbegleitung benötigen – also eine Bezugsperson, die ihnen beim Einschlafen Nähe und Sicherheit schenkt – ist normal und für Kinder sogar überlebenswichtig. Kinder lernen durch Co-Regulierung sich selbst zu regulieren.

2. Was sollten Eltern bei der Einschlafbegleitung beachten?

Egal ob Stillen, Tragen oder Händchen halten – wichtig ist, dass es den Eltern mit der Art der Einschlafbegleitung gut geht und sie das Umsetzen, wozu sie als Elternteil bereit sind. Dabei sollte vermieden werden, weit in die Zukunft zu schauen, sondern das gemacht werden, was im Hier und Jetzt gut funktioniert. Eine Veränderung der Art der Einschlafbegleitung ist möglich, könnte aber mit Protest des Kindes und einem größeren Zeitaufwand verbunden sein – dies sollte bedacht werden. Wenn sich Eltern hilflos oder überfordert fühlen und die Familie unter der Schlafsituation leidet, können Schlafberater*innen helfend zur Seite stehen.

3. Warum wacht mein Kind nachts so oft auf?

Nächtliches Aufwachen hat diverse körperliche oder entwicklungsbedingte Gründe, die auch abhängig vom Alter variieren. So haben Babys häufig in der Nacht Hunger. Kleine Kinder zähnen, spüren ihre Ausscheidungen oder haben Durst, während ältere verschiedene Ängste oder Schwierigkeiten haben den Tag zu verarbeiten. In bestimmten Entwicklungsphasen



vergewissern sich die Sprösslinge, ob ihre Eltern noch in der Nähe sind. Und manchmal schlafen sie am Tag einfach zu viel oder zu wenig.

4. Kann mein Kind lernen allein (ein) zu schlafen?

Das muss es gar nicht lernen, da es dies irgendwann einfach kann. Das Bedürfnis nach Nähe ist ein Grundbedürfnis und hört in der Nacht nicht auf. Wichtig ist, dass Eltern ihre Kinder trösten, begleiten und ernst nehmen. Das hilft ihnen, sich später selbst zu beruhigen. Denn in schwierigen Situationen erinnern Kinder sich an die tröstenden Worte, die warme Umarmung und die Sicherheit ihrer Eltern und schöpfen daraus Kraft. Diese Fähigkeit aus der Erinnerung Kraft zu schöpfen, entwickelt sich im Kindergartenalter (zwischen drei bis fünf Jahren). Generell gilt: Zeit nehmen und geben. Rückschritte beim Thema Schlaf sind normal und Veränderungen in der Abend- und Nachtroutine sollten behutsam und an den Bedürfnissen aller orientiert durchgeführt werden.

5. Wieso brauchen Kinder kein Schlaftraining?

Die Schlafentwicklung kann nicht trainiert werden, da sie ein natürlicher Reifeprozess ist. Idealerweise machen Kinder hier die Erfahrung, dass Schlafen an sich etwas Entspannendes und Schönes ist. Ein Schlaftraining basiert auf Konditionierung: Kinder werden dahingehend trainiert, nicht mehr auf emotionale Begleitung angewiesen zu sein – ohne dass sie diese Maßnahme rational verstehen könnten. Manche Kinder schaffen es schon sehr früh allein und im eigenen Zimmer zu schlafen, ein Großteil nicht. Und das ist okay. Unruhige Nächte sind für Eltern in der Tat sehr belastend, dann sollten jedoch kindgerechte und behutsame Maßnahmen ergriffen werden, die Schlafsituation so zu verändern, sodass sie für alle Familienmitglieder passt. Dies kann beispielsweise ein sachter und schrittweise erfolgreicher „Umzug“ des Kindes in ein eigenes Zimmer oder eine sukzessiv verstärkte nächtliche Betreuung durch den*die Partner*in sein.

6. Welche weiteren Tipps gibt es für einen guten Nachtschlaf?

Der Schlafbedarf von Babys und Kleinkindern ändert sich kontinuierlich und wird von Eltern häufig überschätzt. Hier ist es ratsam, das Kind aufmerksam zu beobachten und die Schlafenszeiten immer wieder anzupassen. Damit das Zimmer, in dem das Kind schläft, nicht zur „Blackbox“ für die Eltern wird, kann neben dem Bettchen ein Videophone aufgestellt werden. Dies schenkt vielen Eltern Sicherheit, da es ihnen dabei hilft zu erkennen, ob ihr Kind nur ein Geräusch von sich gegeben hat oder eine körpernahe Begleitung benötigt. Das neueste [Connected Videophone von Philips](#) hat zudem ein Nachtlicht und eine [Sprachfunktion](#), mit der Mamas und Papas auch aus der Ferne ihrem Nachwuchs ein Schlaflied singen oder beruhigend zusprechen können. Älteren Kinder kann die Musik des Videophones beim Einschlafen helfen und ihnen die Sicherheit geben, jederzeit mit ihren Eltern in Kontakt treten zu können, wenn sie Unterstützung brauchen.

Nachhaltigkeit bei Royal Philips

Royal Philips agiert in allen Geschäftsprozessen CO₂-neutral und bezieht Elektrizität zu 100 Prozent aus erneuerbaren Quellen. Im Jahr 2020 erzielte das Unternehmen mehr als 70 Prozent seines Umsatzes mit nachhaltigen Produkten und Dienstleistungen und recycelte

mehr als 90 Prozent seiner Betriebsabfälle. Philips liegt auf den vorderen Plätzen des Dow Jones Sustainability Indexes, steht seit acht Jahren auf der CDP Climate Change A-Liste und belegte im Jahr 2020 den zweiten Platz auf der Liste der 100 am nachhaltigsten geführten Unternehmen der Welt des Wall Street Journal. Philips setzt sich für die Reduktion des ökologischen Fußabdrucks über die gesamte Wertschöpfungskette ein und hat sich bis 2025 noch ambitioniertere Ziele gesetzt: Das Unternehmen verpflichtet sich zu 100 Prozent EcoDesign, erhöhter Energieeffizienz, verstärkter Nutzung von erneuerbaren Energien und Lösungsansätzen für die Kreislaufwirtschaft und leistet damit einen Beitrag zum Pariser Klimaabkommen, die Erderwärmung auf 1,5 Grad Celsius zu begrenzen. Bis 2025 wird Philips 75 Prozent seines Gesamtenergieverbrauchs, einschließlich Kraftstoff, aus erneuerbaren Quellen beziehen. Mehr Informationen im Internet: www.philips.de/nachhaltigkeit

Weitere Informationen für Medien:

Philips GmbH Market DACH
Svenja Eggert
PR & Influencer Manager Personal Health
Telefon: +49 (0)151 11145373
E-Mail: svenja.eggert@philips.com

Konsumentenfragen:

Philips Kundenservice
Telefon: 040 / 80 80 10 980

Über Royal Philips

Royal Philips (NYSE: PHG, AEX: PHIA) ist ein führender Anbieter im Bereich der Gesundheitstechnologie. Ziel des Unternehmens mit Hauptsitz in den Niederlanden ist es, die Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen zu verbessern und sie mit entsprechenden Produkten und Lösungen in allen Phasen des Health Continuum zu begleiten: während des gesunden Lebens, aber auch in der Prävention, Diagnostik, Therapie sowie der häuslichen Pflege. Die Entwicklungsgrundlagen dieser integrierten Lösungen sind fortschrittliche Technologien sowie ein tiefgreifendes Verständnis für die Bedürfnisse von medizinischem Fachpersonal, Konsumentinnen und Konsumenten. Das Unternehmen ist führend in diagnostischer Bildgebung, bildgestützter Therapie, Patientenmonitoring und Gesundheits-IT sowie bei Gesundheitsprodukten für Verbraucherinnen und Verbraucher und in der häuslichen Pflege. Philips beschäftigt etwa 78.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in mehr als 100 Ländern und erzielte 2021 einen Umsatz von 17,2 Milliarden Euro. Mehr über Philips im Internet: www.philips.de/presse