

Bericht zum Schlafsymposium von Familystart Zürich

Der Schlaf von Neugeborenen ist ein zutiefst persönliches und emotional aufgeladenes Thema. Eltern erinnern sich oft an die bleierne Müdigkeit dieser intensiven Zeit – sie beginnt im Wochenbett und reicht weit darüber hinaus. Hebammen und andere Fachpersonen werden früh nach Tipps und Lösungen gefragt. Dabei gibt es nicht den einen richtigen Weg. Jedes Kind ist anders, jede Familie einzigartig.

Anna Rebekka Erdin, Moderatorin des Symposiums, Hebamme und Mutter, ist überzeugt: Neugeborene kann man nicht verwöhnen – sie brauchen Nähe, Geborgenheit und Sicherheit. Gleichzeitig ist das Wohl der Eltern zentral. Das Schlafsymposium vom 27. März 2025 hatte zum Ziel, unterschiedliche Haltungen aufzuzeigen, Austausch zu ermöglichen und praxisnahe Impulse für die Begleitung junger Familien zu bieten.

Entwicklung des Schlafs: die ersten Monate und darüber hinaus

In seinem Vortrag gab Oskar Jenni (Professor für Entwicklungspädiatrie und Co-Leiter Abteilung Entwicklungspädiatrie am Kinderspital Zürich) einen Einblick in die faszinierende Entwicklung des Schlafs in den ersten Monaten des Lebens. Der Schlaf wird von zwei Prozessen gesteuert: dem Schlafdruck, der zu einem langen und tiefen Schlaf nach einer längeren Wachphase führt, und der inneren Uhr, die sich durch Licht, Geräusche und Routinen beeinflussen lässt. Bei Neugeborenen ist diese Regulation noch unreif – lange Wachphasen bedeuten nicht automatisch langen Schlaf. Erst im Alter von ca. 2 Monaten beginnt die Schlaf-Wach-Regulation zu reifen. Es ist somit normal, dass ein Neugeborenes in der Nacht oft aufwachen. Dieses Schlafverhalten kann für die Eltern anstrengend sein. Wichtig zu wissen ist, dass solche «Schlafprobleme» bei gesunden Kindern meist Teil der Entwicklung sind und keine Störung bedeuten. Eltern können in dieser ersten Zeit dahingehen unterstützt werden, dass sie dem Tagesablauf eine Struktur geben und das Schlaf- und Essverhaltens ihres Neugeborenen protokollieren.

Die bindungsorientierte Schlafberatung nach 1001kindernacht®

Sibylle Lüpold, Still- und Schlafberaterin, stellte den von ihr entwickelten Ansatz von 1001kindernacht® vor. Ziel ist eine entspannte Schlafsituation durch Nähe, Sicherheit und Vertrauen zu schaffen. Breastsleeping, das sichere nächtliche Stillen im gemeinsamen Bett, ist eine natürliche seit Urzeiten praktizierte Schlafform. Mutter und Kind bleiben in feinem Kontakt – über Atmung, Temperatur und Bewegung. Dies fördert die Ausschüttung von Wohlfühlhormonen wie Oxytocin und senkt Stress. Mutter und Kind profitieren: mehr Schlaf, durch Schlaf-Wach-Synchronisation, häufigeres Stillen, bessere Milchbildung und längere Stillbeziehungen. Aufgrund der erhöhten Interaktion profitiert auch die Mutter-Kind-Beziehung.

Wie Eltern ihre Neugeborenen beim Ein- und Durchschlafenlernen unterstützen können

Schlafberaterin Rahel Meier zeigte auf, wie Eltern den Schlaf ihres Babys unterstützen können und betont, dass die Schlafentwicklung individuell ist. Fünf Stunden Schlaf gelten bereits als «Durchschlafen». Ein nächtlicher Stillimpuls («Mitternachtssnack») zwischen 22 und 24 Uhr fördert längere Schlafphasen. Entscheidend sind eine klare Unterscheidung von Tag und Nacht, Vermeiden von Einschlafstillen sowie gezieltes Fördern von Selbstberuhigung. Um das Einschlafen zu lernen, sind nachts (0 bis 5 Uhr) Alternativen zum Stillen gefragt. Die Babys können akustisch mit ruhigem Reden, durch Körperkontakt und Nähe (vom Papa) wieder in den Schlaf begleitet werden.

Transdisziplinäre Zusammenarbeit in der Schreibabysprechstunde

Egon Garstick (eidg. anerkannter Psychotherapeut) berichtete aus der Schreibabysprechstunde. Die Eltern, die dieses Angebot in Anspruch nehmen, sind erschöpft und verunsichert. Zunächst wird das Baby vom Kinderarzt medizinisch untersucht, um körperliche Ursachen auszuschliessen und Ängste der Eltern zu reduzieren. Parallel erfolgt eine psychotherapeutische Begleitung. Themen wie Schlafanamnese, Tagesstruktur (z. B. feste Essenszeiten) und der Unterschied zwischen dem imaginären und realen Kind stehen im Fokus. Eltern werden unterstützt, ambivalente Gefühle zu tolerieren – auch negative Emotionen sind erlaubt. Kinderarzt und Psychotherapeut versuchen mit den Eltern gemeinsam, das Baby besser zu verstehen. Es wird nach einem Ort zuhause gesucht, an dem schöne Interaktionen möglich sind. Denn befriedigende Momente tagsüber retten die Nacht.

Fallvorstellung

Romy Ferrario (Beraterin Frühe Kindheit) stellte ein Fallbeispiel aus ihrer Tätigkeit in der Mütter- und Väterberatung vor. Die prozesshafte Begleitung zeigte, wie hilfreich das Führen eines Protokolls zu Schlaf- und Essenszeiten sein kann, um Muster zu erkennen und das Durchschlafen zu fördern. Der Schlaf des Kindes ist ein Anliegen vieler Eltern, zu welchem sie Rat und Unterstützung in der Mütter- und Väterberatung suchen.

Podiumsgespräch

In der Podiumsdiskussion wurden Fragen zur Nutzung von technischen Möglichkeiten wie Überwachungssensoren, Apps und soziale Medien, die interdisziplinäre Zusammenarbeit verschiedener Fachpersonen und -stellen, kulturelle Unterschiede und Fragen rund um den plötzlichen Kindstod (SIDS) besprochen.

Die erste Frage widmete sich den Erfahrungen mit den technischen Möglichkeiten. Die Gesprächsteilnehmer*innen sehen die Nutzung von Babyphones, Apps, Überwachungskameras und der Informationsflut auf den sozialen Medien eher als Ausdruck elterlicher Unsicherheit. Die Eltern verlassen sich nicht mehr auf ihre Intuition oder verlieren diese gar. Die Überwachung hemmt das Urvertrauen der Eltern und überfordert diese. Es gibt einige unterstützende Hilfsmittel, diese sollen jedoch zurückhaltend genutzt werden. Die Techindustrie verspreche einfache Lösungen, wo eigentlich Beziehung und persönliche Interaktion gefragt ist.

Die Zusammenarbeit der verschiedenen Fachstellen ist in der Schweiz und insbesondere im Kanton Zürich gut. Insbesondere in den letzten 20 Jahren wurde viel in die interdisziplinäre Vernetzung investiert. So können Eltern individuell nach ihren Bedürfnissen beraten und gegebenenfalls weitervermittelt werden. Egon Garstick hob hervor, dass es zentral sei zu wissen, was Eltern bereits versucht haben. Die Eltern erfahren dadurch Wertschätzung und ihr Vertrauen wird gestärkt.

Kulturelle Unterschiede waren ein weiteres zentrales Thema der Diskussion. Zugewanderte Familien ohne familiäres Netz sind eher überfordert in belastenden Situationen wie dem Schlafmangel. Wichtig hierbei ist die niederschwellige Unterstützung, etwa durch Nachbarschaftshilfe oder Entlastungsdienste. Die Schlafkultur ist stark kulturell geprägt: in südlichen Ländern schlafen Kinder oft viel später, in Japan machen auch Schulkinder eine Mittagsruhe. So können auch unterschiedliche (kulturell geprägte) Vorstellungen der Grosseltern zusätzlichen Druck auf eine junge Familie ausüben.

Als letzte Frage wurde die Angst vor dem plötzlichen Kindstod diskutiert. Die Teilnehmer*innen forderten eine differenziertere Kommunikation in Bezug auf dieses Thema. Viele Eltern sind verunsichert. Die Fachpersonen können hier aber bereits früh durch eine eigene klare Haltung unterstützen und die Eltern stärken.

Die verschiedenen Referate und die anschliessende Podiumsdiskussion zeigte, dass es verschiedene Methoden und Ansätze gibt, um die Neugeborenen in ihrer Schlafregulierung zu unterstützen. In vielen Fällen benötigen die Eltern bei herausfordernden Schlafsituationen viel Geduld, um ihr Kind in diesem natürlichen Prozess zu begleiten. Beratende Fachpersonen können sie ermutigen, voran erwähnte Methoden und Hilfsmittel zur Unterstützung des Schlafs zu nutzen und sie können helfen, übertriebene Vorstellungen und Erwartungen zu reflektieren und zu relativieren. Ausreichender Schlaf aller Familienmitglieder trägt zu einem besseren Familienklima bei und kann das Risiko von Kindwohlgefährdung verringern. Zwei wichtige Informationen dürfen den Eltern mit auf den Weg gegeben werden: In der frühen Lebensphase kann noch nicht von einer Schlafstörung im medizinischen Sinne ausgegangen werden. Die anwesenden Fachpersonen betonten zudem, dass häufiges Schreien und längere Wachphasen bei Neugeborenen in der Regel keine gesundheitlichen Beeinträchtigungen zur Folge haben.

Denise Schürch Hunziker, lic. oec. HSG, Geschäftsführerin Familystart Zürich

Anna Rebekka Erdin, Hebamme in eigener fachlicher Verantwortung, MSc ETH, Vorstandsmitglied Familystart Zürich