

November 2018

laZara

Das Frauenjournal



Schnulleralarm

Damit Babys besser schlafen

Schönheit kommt von innen

Alle Monate wieder...



Schnulleralarm

Wenn das Baby nachts brüllt, fragen sich die Eltern, wo ist denn der Schnuller? Soll man ihn anketten, mehrere Nuckel ins Bett legen oder ein Schlafmittel geben?

Es ist schon weit nach Mitternacht. Die Eltern von Luis sind schon mehrere Male aufgestanden, weil ihr Baby weint. Ist es nun so unruhig, weil es den Schnuller nicht findet oder hat es was mit dem Bäuchlein? Jedenfalls schläft er nicht, der Kleine. Luis ist wie etwa 76 Prozent aller Babys ein Schnullerbaby und bekommt zum Einschlafen einen Schnuller. Dieser sorgt für ein besseres Schlafverhalten oder beruhigt, wenn das Baby unruhig wird. Durch die Erinnerung an das Saugen an der Mutterbrust erhöht sich das Wohlbefinden des Babys und vielleicht sind das gerade die positiven Erinnerungen daran? Doch was passiert, wenn das Baby den Schnuller verlegt hat, vielleicht liegt es

gerade auf ihm oder es hat ihn aus dem Bettchen geworfen. Dann quengelt es und schreit, bis die Eltern ihm einen neuen Schnuller geben. Und das kann, vor allem nachts, zu einem Martyrium werden.

Hier ist bisher der Einfallsreichtum der Eltern gefragt gewesen. Und einige gingen soweit, dass sie ihren Babys Beruhigungsmittel verabreichten, um selbst mal wieder durchzuschlafen zu können.

Keine Beruhigungsmittel

Wie oft Schlafmittel, sogenannte Sedativa, tatsächlich verkauft werden, zeigen erschreckende Zahlen, die die „Frankfurter Allgemeine Sonntagszei-

tung“ („FAS“) nun veröffentlicht hat: Im Jahr 2015 haben laut einer Auswertung des gemeinnützigen Deutschen Arzneiprüfungsinstituts Ärzte rund 18.700 Beruhigungs- und Schlafmittel für Kinder bis drei Jahren verschrieben. Frei verkäufliche Mittel mit dem Wirkstoff Doxylamin sind laut dem Marktforschungsunternehmen IMS Health im Jahr 35.000 Mal verkauft worden. Unter anderem enthält das Präparat Seda-plus diesen Wirkstoff. Ebenfalls verbreitet ist der Wirkstoff Dimenhydrinat, wie ihn das Präparat Vomex A enthält.

Nun sagt das bloße Verschreiben, der bloße Verkauf noch nicht, dass tatsächlich all die Mittel auch verwendet wurden. Recherchen im Internet zei-

gen, dass viele Eltern Skrupel haben, die Mittel zu verabreichen, selbst wenn der Arzt sie verordnet hat. Aber die Zahlen zeigen, dass das Thema von großer Bedeutung ist.

Ärzte warnen

Viele Ärzte sehen die Mittel kritisch. Sie warnen, die Wirkstoffe könnten schon bei üblicher Dosierung bei älteren Kindern zu Konzentrationsstörungen und Müdigkeit am Tag führen, darüber hinaus führen sie insbesondere bei Überdosierung lebensbedrohliche Nebenwirkungen an. Der Kinderkardiologe Dr. Hermann Josef Kahl, Pressesprecher vom Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte, fordert in der „FAS“, alle Beruhigungsmittel rezeptpflichtig zu machen. Er sieht das Problem eher bei den Eltern als bei den Kindern: Die Kinder holten sich den Schlaf schon irgendwann – nur die Eltern seien irgendwann erschöpft.

Dr. Andrea Bevoť, leitende Oberärztin an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendmedizin Tübingen, geht in der „FAS“ sogar noch weiter: „Ich würde es begrüßen, wenn diese Sedativa vom Markt genommen werden. Auch als Kombinationspräparat in Erkältungsmitteln sollte man sie nicht an Kinder verabreichen.“ Sie begründet das mit der hohen Empfindlichkeit des kindlichen Nervensystems. Die Kommission für Arzneimittelsicherheit im Kindesalter (KASK) der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin forderte schon 2012, die Verwendung etwa von Doxylamin einzuschränken. Doch passiert ist offensichtlich bislang wenig.

Tipps zum Durchschlafen

Babys schätzen Routine. Der immer gleiche Ablauf strukturiert Babys Alltag und gibt ihm dadurch Sicherheit. Indem Sie einen festen Tagesablauf vorgeben, arbeiten Sie auch für eine erholsame Nacht vor. Die Routine hilft dem Baby dabei, einen festen Rhythmus zu entwickeln. Sie sollen deshalb also auch ein festes Einschlafritual einführen. Wenn Ihr Baby wach wird, obwohl alles kuschelig und bequem ist, dann kann es sein, dass es einen Entwicklungsschub macht. Anfangs wird Ihr Baby sicherlich am besten einschlafen, während es in Ihrem Arm liegt und gefüttert oder gewiegt wird. Auch in Babyschlingen kann Ihr Baby prima schlummern, da es von Ihrem natürlichen Laufrhythmus und Ihrer Körperwärme eingelullt wird.

Und wenn doch alles stimmt und einfach nur der Schnuller fehlt? Dann lassen Sie das Baby den Nuckel doch von selbst finden! Wie das gehen soll? Es gibt inzwischen einen Schnullerspender, aus dem das Baby ganz allein den nächsten Nuckel zieht. Ab etwa 8. Monaten ist es dazu in der Lage. Und da der Schnullerspender immer am gleichen Platz im Bettchen hängt, greift auch hier das Prinzip der Routine schnell, und das Baby zieht den Schnuller im Halbschlaf und schläft weiter – ohne zu schreien und ohne dass die Eltern aufstehen müssen.