

SCHLAF SCHÖN, BABY



Foto: Kaushal Mishra by Unsplash / Fachverband Wasserbett

Ein Wasserbett kann den natürlich gesunden Schlummer von Kindern fördern

(Gründau) Ständiges Aufwachen und Weinen – kaum etwas strengt Eltern so sehr an wie unruhige Nächte der Sprösslinge. Darum probieren Eltern vieles aus, um die lieben Kleinen zum Durchschlafen zu bewegen. „Neben Schmusen, Füttern, Wickeln und tröstenden Zugaben wie Schnuller oder Kuscheltier spielt auch das Bett eine wichtige Rolle“, weiß Familienexpertin Beate Fuchs von RGZ24.de. Denn nur wer gut liege, schlummere auch gut.

Wassermatratze: Das Bett passt sich optimal an den Körper an.

Eine Wassermatratze für Kinder kann den ruhigen Schlaf maßgeblich fördern. Es ist ein bisschen wie in Mamas Bauch: Das sanfte Wiegen im Wasserbett vermittelt Babys ein vertrautes Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit. Aber nicht nur deshalb ist diese Schlafunterlage für Kinder vorteilhaft. Durch die Menge des eingefüllten Wassers lässt sich das Bett optimal an den Körper des kleinen Menschen anpassen. Anders als bei herkömmlichen Matratzen entstehen deshalb keine Druckpunkte auf Schulter, Brust, Hüfte, Nacken und Fersen. Das Kind muss sich folglich weniger bewegen, schläft tiefer und ruhiger. Das ist wichtig, weil in der Tiefschlafphase wichtige Wachstumshormone produziert und die Sinneseindrücke des Tages

verarbeitet werden. Davon profitieren Babys ebenso wie auch ältere Kinder ab drei Jahren. Hinzu kommt, dass durch die Verdrängung des Wassers die Wirbelsäule immer unbelastet bleibt, egal ob man auf dem Rücken, auf der Seite oder dem Bauch schläft. Dadurch kann Schäden an der Wirbelsäule schon frühzeitig vorgebeugt werden. Zudem wird durch die Schwingungen des Wassers der Gleichgewichtssinn stimuliert und gefördert. Der Fachverband Wasserbett e. V. empfiehlt ein Wasserbett für Babys ab dem Zeitpunkt, ab dem das Baby in der Lage ist, selbständig sein Köpfchen zu heben. In der Regel ist das ab etwa 9 Monaten der Fall.

Kleine Rituale fördern das Einschlafen

Gerade bei Babys und Kleinkindern verhelfen darüber hinaus bestimmte Maßnahmen zu einer ruhigen Nacht. Sinnvoll sind vor allem feste Zubettgehzeiten, Rituale zur Einstimmung wie ein Gute Nacht Lied oder eine kleine Geschichte sowie eine gemütliche Umgebung zum Wohlfühlen.

Kindgerechte Hygiene

In jede herkömmliche Matratze gelangen mit der Zeit Körperabsonderungen, Staub und Schmutz, die einen idealen Nährboden für Milben und Keime bieten. Und gerade bei Kindern kann in der Nacht leicht mal etwas „danebengehen“ oder in der ersten zeit ohne Windel ein Malheur passieren. Ein Wasserbett bleibt dennoch immer hygienisch sauber, denn logischerweise nimmt der Wasserkern keinen Schmutz auf, die Oberfläche ist abwaschbar und die textile Auflage waschbar.