Schlafcoaching
Patricia Migliosi

MINI-GUIDE · STILLEN & SCHLAF

Einschlafen an der Brust

Warum es so gut funktioniert – und was ihr tun könnt, wenn es für euch nicht mehr passt

---

Für Eltern von Babys und Kleinkindern bis 2 Jahre
Patricia Migliosi · Kinderkrankenschwester & Schlafcoach

ZUM EINSTIEG

Ihr macht nichts falsch

Euer Kind schläft an der Brust ein. Vielleicht möchte es abends nur so einschlafen, vielleicht auch nachts immer wieder. Und vielleicht habt ihr auch schon öfter gehört, dass ihr euch damit „etwas angewöhnt" habt.

Ich möchte euch zuerst etwas anderes sagen: In den Schlaf zu stillen ist für Babys und Kleinkinder etwas zutiefst Natürliches. Es ist kein Fehler und keine schlechte Angewohnheit.

Gleichzeitig darf es sein, dass es für euch irgendwann nicht mehr passt. Weil ihr müde seid, weil auch jemand anderes euer Kind ins Bett bringen soll oder weil ihr euch einfach etwas mehr Spielraum wünscht. Auch das ist völlig in Ordnung.

> *Mein Sohn hat mit 18 Monaten nachts noch bis zu zehnmal nach der Brust verlangt. Ich weiß also nicht nur aus der Beratung, wie sich diese Nächte anfühlen.*

In diesem Guide erfahrt ihr kurz, warum Stillen und Einschlafen so gut zusammenpassen. Danach bekommt ihr ganz konkrete, sanfte Schritte für den Fall, dass ihr etwas verändern möchtet – in eurem Tempo.

Patricia

KURZ ERKLÄRT

Die Natur hat sich etwas dabei gedacht

Warum Stillen und Einschlafen so gut zusammenpassen:

Saugen beruhigt	Das rhythmische Saugen hilft dem Nervensystem, herunterzufahren. Das gilt für Neugeborene genauso wie für Kleinkinder.
Hormone machen schläfrig	Beim Stillen werden unter anderem Oxytocin und Prolaktin ausgeschüttet. Sie entspannen euer Kind – und lassen auch die stillende Person leichter wieder einschlafen.
Nachtmilch ist anders	Muttermilch am Abend und in der Nacht enthält mehr schlaffördernde Stoffe, zum Beispiel Melatonin.
Nähe gibt Sicherheit	Körperkontakt, Wärme und euer Geruch zeigen eurem Kind: Ich bin nicht allein. Erst dann kann es loslassen.
Häufiges Aufwachen ist normal	Muttermilch wird schnell verdaut, und kurze Wachphasen zwischen den Schlafzyklen gehören zum Babyschlaf. Stillen schützt außerdem: Es ist mit einem niedrigeren Risiko für den plötzlichen Kindstod verbunden.

Einschlafstillen ist also keine Gewohnheit, die ihr „versehentlich“ aufgebaut habt, sondern eine sehr wirksame Einschlafhilfe.

MYTHOS & FAKT

Was ihr vielleicht schon gehört habt

MYTHOS	FAKT
„Einschlafstillen ist eine schlechte Angewohnheit.“	In den Schlaf zu stillen ist biologisch angelegt und weltweit verbreitet. Euer Kind nutzt die Einschlafhilfe, die am besten funktioniert.
„Gestillte Kinder schlafen schlechter.“	Gestillte Kinder wachen oft häufiger auf. Das ist normal und kein Zeichen, dass etwas nicht stimmt.
„Ab einem bestimmten Alter braucht ein Kind nachts keine Milch mehr.“	Es gibt kein festes Alter. Nachts geht es nicht nur um Hunger, sondern auch um Nähe, Trost und Regulation.
„Wenn ihr jetzt nichts ändert, schläft euer Kind nie allein ein.“	Mit der Entwicklung lernen Kinder nach und nach, sich selbst zu regulieren. Verändern dürft ihr etwas, wenn ihr es möchtet – nicht, weil ihr müsst.

SELBSTCHECK

Passt es für euch gerade?

Es gibt hier kein Richtig oder Falsch. Die Fragen helfen euch nur, ehrlich hinzuschauen. Nehmt euch einen ruhigen Moment, vielleicht auch zu zweit.

- ☐ Wie geht es mir körperlich mit den Nächten? Komme ich mit meinem Schlaf noch zurecht?
- ☐ Habe ich das Gefühl, dass nur ich mein Kind zum Schlafen bringen kann – und belastet mich das?
- ☐ Wünschen wir uns, dass auch eine andere Person unser Kind ins Bett bringen kann?
- ☐ Steht eine Veränderung an, zum Beispiel der Wiedereinstieg in den Job oder eine Betreuung?
- ☐ Genieße ich die Stillmomente am Abend noch, oder fühlen sie sich vor allem wie Pflicht an?

Wenn alles gut passt, dürft ihr einfach so weitermachen. Wenn ihr merkt, dass sich etwas ändern soll, findet ihr auf den nächsten Seiten kleine Schritte für euer Tempo.

Praxis

Ein Schritt nach dem anderen

Auf den nächsten Seiten findet ihr sanfte Zwischenschritte. Ihr müsst nicht alle ausprobieren. Nehmt euch, was zu euch passt – und behaltet diese vier Grundsätze im Kopf:

1 Nur eine Sache verändern

Probiert einen Schritt aus und gebt ihm etwa 1–2 Wochen, bevor ihr den nächsten dazu nehmt.

2 Abends anfangen, nicht nachts

Am Abend ist euer Kind aufnahmefähiger, und ihr habt mehr Geduld als um drei Uhr morgens.

3 Pausieren ist erlaubt

Bei Krankheit, Zahnen, Entwicklungsschritten oder großen Veränderungen dürft ihr jederzeit einen Schritt zurückgehen.

4 Gefühle dürfen sein

Wenn euer Kind protestiert oder weint, bleibt ihr bei ihm, tröstet und haltet es. Wird es zu viel, stillt ihr und versucht es an einem anderen Tag wieder.

AM ABEND

Stillen muss nicht der letzte Schritt sein

Oft ist das Stillen das Allerletzte vor dem Einschlafen. Ihr könnt es schrittweise etwas früher ins Abendritual legen. Beginnt ruhig mit nur wenigen Minuten Abstand.

Zum Beispiel: Stillen → Wickeln & Schlafanzug → Buch oder Lied → ins Bett

So bleibt das Stillen ein fester, warmer Teil des Abends, aber euer Kind erlebt, dass danach noch etwas Vertrautes kommt.

Neben der Brust etwas Zweites anbieten

Ihr nehmt eurem Kind nichts weg, ihr fügt etwas hinzu. Führt das Neue zuerst *während* des Stillens ein, damit es mit Ruhe und Nähe verbunden wird. Zum Beispiel:

- ein bestimmtes Lied oder Summen
- eine Hand auf dem Rücken oder Bauch
- ein immer gleicher Satz: „Jetzt ist Schlafenszeit, ich bin da."
- leichtes Wiegen oder Streicheln
- ab etwa 1 Jahr: ein Kuscheltier oder Tuch, das nach euch riecht

Mit der Zeit kann diese zweite Einschlafhilfe einen Teil der Aufgabe übernehmen, die bisher allein die Brust hatte.

Sicherheitshinweis: Im ersten Lebensjahr gehören keine Kuscheltiere, Kissen oder losen Tücher ins Babybett.

KURZ VOR DEM EINSCHLAFEN

Schläfrig statt tief schlafend

Aus meiner Erfahrung als Kinderkrankenschwester hilft vielen Familien dieser Schritt:

1. Achtet darauf, wann das Saugen langsamer und flatternder wird. Euer Kind trinkt dann kaum noch, sondern nuckelt.
2. Löst es in diesem Moment sanft, zum Beispiel mit dem kleinen Finger im Mundwinkel. Legt danach eine Hand auf seine Brust oder summt euer Lied.
3. Sucht euer Kind weiter und weint, darf es wieder andocken. Wartet dann einen Moment und versucht es noch einmal.
4. Am Anfang klappt das vielleicht nur einmal von zehn Versuchen. Das ist normal und völlig in Ordnung.

Beim Ablegen hilft

Zuerst Po und Füße ablegen, dann den Oberkörper. Lasst eure Hand noch kurz liegen und löst sie langsam. Manche Kinder kommen besser zur Ruhe, wenn ihr noch eine Weile neben ihnen bleibt.

> *Es geht nicht darum, dass euer Kind nie wieder an der Brust einschläft – sondern darum, dass es eine zweite Möglichkeit kennenlernt.*

IN DER NACHT

Was ihr nachts ausprobieren könnt

Kurz hinhören	Nicht jedes Geräusch heißt Aufwachen. Manchmal schläft ein Kind nach ein paar Sekunden von selbst weiter. Das ist kein Schreienlassen, sondern ein kurzes Hinspüren.
Zuerst die zweite Einschlafhilfe	Bietet Hand, Summen oder euren Satz an. Reicht das nicht, stillt ihr. Es geht nicht darum, gewinnen zu müssen.
Die Nächte leichter machen	Ein Beistellbett oder ein Schlafplatz für euer Kind nah bei euch erspart lange Wege. Achtet dabei immer auf eine sichere Schlafumgebung.

AB ETWA 12 MONATEN

Bei Kleinkindern helfen Worte

- Erklärt in einfachen Sätzen, was jetzt passiert: „Wir stillen kurz, dann singe ich dir noch ein Lied.“
- Ein kleines Bilderbuch oder eine Geschichte über die eigene Einschlafroutine kann helfen.
- Gefühle benennen: „Du bist traurig, dass wir aufhören. Ich bin da.“

Wenn ihr nachts komplett etwas verändern oder abstillen möchtet, ist das ein eigenes Thema. Dabei begleite ich euch gern persönlich.

WENN EINE ZWEITE PERSON INS BETT BRINGT

Papa oder Oma können das auch – nur anders

Viele Eltern glauben, dass nur die stillende Person ein gestilltes Kind zum Schlafen bringen kann. Oft klappt es mit einer anderen Bezugsperson sogar leichter, gerade weil die Brust gar nicht erst „im Raum“ ist.

Ein eigenes Ritual

Die zweite Person muss es nicht genauso machen. Tragen, Summen, eine eigene Geschichte – alles darf anders sein.

Üben, wenn alle entspannt sind

Zum Beispiel beim Mittagsschlaf am Wochenende oder an einem ruhigen Abend.

Die stillende Person geht kurz raus

Wenn euer Kind euch hört oder riecht, wird es oft nach euch verlangen.

Holprig ist normal

Die ersten Abende dauern vielleicht länger, und es gibt Tränen. Wichtig ist, dass euer Kind getröstet und gehalten wird.

> *Kein Wettbewerb: Wenn es an einem Abend gar nicht geht, darf gestillt werden. Morgen ist ein neuer Versuch.*

UND IHR ALS ELTERN?

Eure Erschöpfung zählt auch

Viele stillende Eltern halten sehr lange durch, weil sie das Gefühl haben, es müsse so sein. Müdigkeit ist aber kein persönliches Versagen. Sie ist eine ganz reale Belastung.

Aufgaben verteilen	Die zweite Person kann zum Beispiel morgens früh übernehmen, damit die stillende Person noch eine Stunde am Stück schläft.
Tagsüber mitschlafen	Wenn es irgendwie geht – statt die Zeit mit Haushalt zu füllen.
Hilfe annehmen	Großeltern, Freundinnen, Nachbarn: Auch eine Stunde Entlastung macht einen Unterschied.
Ehrlich miteinander reden	Was braucht ihr gerade als Paar, damit die Nächte tragbar bleiben?

Ihr dürft euch eine Veränderung wünschen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Ein Kind braucht Eltern, denen es gut genug geht.

GUT ZU WISSEN

Wenn mehr dahinterstecken könnte

Manchmal ist häufiges oder langes Stillen kein reines Schlafthema. Auch wenn euer Kind gut zunimmt, lohnt es sich, eure Kinderärztin, eure Hebamme oder eine Stillberaterin anzusprechen, wenn ihr Folgendes bemerkt:

- Stillmahlzeiten dauern fast immer auffallend lange
- euer Kind wirkt nach dem Stillen selten wirklich satt oder entspannt
- klickende oder schmatzende Geräusche beim Trinken, Milch läuft aus dem Mundwinkel
- euer Kind rutscht immer wieder von der Brust ab oder schluckt viel Luft
- Stillen ist für euch schmerzhaft oder die Brustwarzen werden wund

Hinter solchen Zeichen kann zum Beispiel ein **verkürztes Zungenbändchen** oder ein Problem beim Anlegen stecken. Das lässt sich gut abklären – und oft wird danach auch das Einschlafen leichter.

Bitte immer zur Kinderärztin, wenn euer Kind ...

zu wenig zunimmt, auffällig wenige nasse Windeln hat, krank wirkt, nachts stark schnarcht oder Atempausen macht.

Als Schlafcoach schaue ich auf den Schlaf. Wenn etwas anderes dahintersteckt, ist es mir wichtig, dass ihr bei der richtigen Fachperson landet.

ÜBER MICH

Ich bin Patricia

Kinderkrankenschwester, Schlafcoach und zweifache Mama

Ich begleite Familien mit Babys und Kindern zu ruhigeren Nächten – ohne Schlaftraining, sondern mit einem Schritt-für-Schritt-Plan, der genau auf euch abgestimmt ist.

Allgemeine Schlaftipps greifen häufig nicht, weil jedes Kind und jede Familie eine andere Situation mitbringt. Deshalb beginnt meine Begleitung mit dem Verstehen und nicht mit einer fertigen Methode. Ich arbeite auf Deutsch, Luxemburgisch, Französisch und Englisch.

EUER NÄCHSTER SCHRITT

Kostenloses Infogespräch

Wir schauen gemeinsam auf eure Situation und überlegen in Ruhe, ob eine Begleitung für euch passt.

www.schlafcoaching-patriciamigliosi.com
info@schlafcoaching-patriciamigliosi.com
Instagram: @schlafcoaching_patricia

QUELLEN

AAP Policy Statement „Sleep-Related Infant Deaths", Pediatrics 2022 · AWMF-Leitlinie 063-002 (Prävention des plötzlichen Säuglingstods) · James McKenna, Mother-Baby Behavioral Sleep Laboratory, University of Notre Dame · Cohen Engler et al. (2012), European Journal of Pediatrics · Herbert Renz-Polster, kinder-verstehen.de · Initiativ Liewensufank, Luxemburg

Dieser Guide ersetzt keine ärztliche oder hebammenbezogene Beratung.