

Pampers Schlaf-Studie

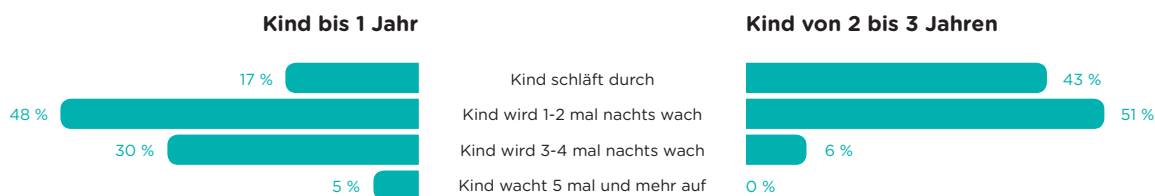
Schlaf ist ein wichtiges Thema für Eltern und Babys, denn erholsamer Schlaf fördert die positive Entwicklung von Babys und gibt Eltern die nötige Energie für den Tag mit ihrem Nachwuchs. Schlafen Babys nicht gut, sind auch die Eltern von Schlafmangel betroffen. Pampers hat mit dem Meinungsforschungsinstitut Forsa 1.002 Eltern von Kindern im Alter von 0-5 Jahren zu ihrem Schlaf und dem ihrer Kinder befragt. Gemeinsam mit dem Sozialunternehmen und „Deutschland wird Kinderland“-Partner wellcome hat Pampers zudem mit drei weiteren Eltern, die auf ElternLeben.de, der Online-Plattform von wellcome, zum Thema Schlaf beraten werden, über ihre Erfahrungen gesprochen.

- 78% der Kinder unter einem Jahr wachen nachts bis zu viermal auf. Bei den 2- bis 3-Jährigen sind es noch 57%.
- Es gibt keinen bestimmten Zeitpunkt, ab dem die Kinder üblicherweise durchschlafen – dies ist sehr individuell.
- Hunger oder Durst sind die häufigsten Gründe für nächtliches Erwachen, aber auch eine nasse Windel nennen 20% der Eltern als Grund.
- Schlafmangel wirkt sich negativ auf die Eltern aus. 35% geben an, dass sie tagsüber auch einmal gereizt reagieren, wenn das Kind und somit auch sie selbst schlecht geschlafen haben. 16% fühlen sich dadurch von ihren alltäglichen Aufgaben überfordert.

Nächtliches Aufwachen von Kindern

„Schlafschwierigkeiten hatten wir mit unserem Sohn von Anfang an. Uns war bewusst, dass Babys nie oder zumindest sehr selten von Anfang an nachts schlafen – und vor allem durchschlafen [...]. Mittlerweile ist mein Sohn 2 Jahre alt und wacht zum Teil noch alle zwei Stunden auf [...].“

(Maria, Mutter eines 2-jährigen Kindes *)



Die Häufigkeit, mit der Kinder nachts aufwachen, ist eindeutig abhängig vom Alter der Kinder. Von den 0- bis 1-Jährigen wachen rund **78% der Kinder bis zu viermal pro Nacht auf. Bei den 2- bis 3-Jährigen sind es noch 57%**. Während nur wenige Eltern mit kleinen Kindern von bis zu einem Jahr angeben, dass das **Kind in der Regel durchschläft (17%)**, geben dies mehr als doppelt so viele Eltern von 2- bis 3-jährigen Kindern an (43%). Bei den 4- bis 5-Jährigen sind es 60%, die bereits durchschlafen. (Quelle: repräsentative Umfrage von Forsa)

* Antwort über Umfrage von wellcome

Ab wann schlafen Kinder durch? *

61%

der Befragten geben an,
dass ihre Kinder die Nacht
noch nicht durchschlafen.

Selbst

39%

der Befragten mit Kindern von
4 bis 5 Jahren, sind noch vom
nächtlichen Aufwachen betroffen.

* Quelle: repräsentative Umfrage von Forsa

Gründe und Auswirkungen von nächtlichem Aufwachen

*„Tagsüber war ich müde und konnte mich nicht konzentrieren,
deswegen ging ich in diesen Zeiten mit meinem Kind um 19 Uhr schlafen.“*

(Elisabeth, Mutter eines 18 Monate alten Babys)*

*„Da wir beide berufstätig sind, hatte der Schlafmangel schon seine Konsequenzen. Hier muss was
geschehen, dachte ich, als ich eine Station zu früh aus der S-Bahn ausgestiegen bin.“*

(Sandra, Mutter eines 15 Monate alten Babys)*

*„Der Schlafmangel hat bei mir dazu geführt, dass ich unerträglich wurde und wegen jeder Kleinig-
keit in die Luft ging. Ebenso wurde ich richtig wütend auf meinen Mann [...], wenn er arbeiten
ging und nachts schlief – was ich nicht konnte und trotzdem auch arbeiten gehen musste“.*

(Maria, Mutter eines 2-jährigen Kindes)*

Die 5 häufigsten Gründe von nächtlichem Erwachen bei Kindern

1. Durch Hunger oder Durst
2. Durch eine Krankheit, Zahnen oder einen Wachstumsschub
3. Durch einen Nachtschreck oder starken Traum
4. Durch eine nasse Windel oder den Gang auf die Toilette
5. Durch das Bedürfnis nach Nähe

Die 3 größten Auswirkungen des nächtlichen Aufwachens der Kinder auf Eltern

1. Tagsüber unkonzentriert oder übermüdet
2. Tagsüber gereizt
3. Überfordert mit alltäglichen Aufgaben

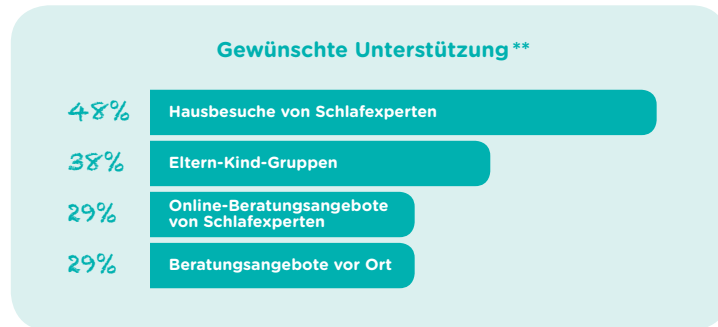
Die häufigsten Gründe für nächtliches Erwachen sind Hunger oder Durst. **Aber auch eine nasse Windel bzw. der Drang, zur Toilette zu müssen, nennen rund 1/5 der Eltern als Grund dafür, dass der Nachwuchs nachts wach wird.** Schlafen Kinder schlecht, hat dies auch einen negativen Effekt auf die Eltern. Dieser macht sich bei vielen Befragten durch Unkonzentriertheit und Übermüdung, aber auch Gereiztheit gegenüber ihren Kindern sowie ein Gefühl der Überforderung mit alltäglichen Aufgaben bemerkbar. **Nur 19% der befragten Eltern geben an, keinerlei Auswirkungen zu spüren.** (Quelle: repräsentative Umfrage von Forsa).

* Antwort über Umfrage von wellcome

Welche Unterstützung wünschen sich Eltern rund um das Thema „Babyschlaf“?

„Geholfen hat eigentlich die Hoffnung, dass es nicht für immer so ist und die Beratung, die wir in Anspruch genommen haben. [...] Ich finde es auch wichtig, sich klarzumachen, dass man seine eigene persönliche Lösung finden muss. Ein Pauschalrezept gibt es nicht, aber der Gedanke, dass man tatsächlich mit seinem Problem nicht alleine ist, hilft und auch Reden ist Gold wert.“

(Sandra, Mutter eines 15 Monate alten Babys*)



56% aller befragten Eltern wünschen sich Unterstützung. Besonders ausgeprägt ist dieser Wunsch bei Eltern mit Babys von bis zu einem Jahr (62%). Die Eltern, die sich Hilfe wünschen, sehen vor allem die individuelle Beratung von Schlafexperten als hilfreich an – **am liebsten durch Hausbesuche (48%), aber auch als Online-Beratungsangebot (29%).** Je älter die Kinder werden, desto weniger besteht der Wunsch nach Unterstützung. Bei den Befragten mit Kindern von 2-3 Jahren geben 49% an, dass sie sich keine Unterstützung wünschen. (Quelle: repräsentative Umfrage von Forsa).

* Antwort über Umfrage von wellcome

** Mehrfachnennungen möglich

Pampers und wellcome unterstützen junge Familien mit Schlafschwierigkeiten

Guter Schlaf ist wichtig für die gesunde und glückliche Entwicklung von Babys. Zusätzlich zu einer trockenen Windel gibt es jedoch noch eine Menge anderer Faktoren, die den Babyschlaf beeinflussen. Deshalb unterstützt Pampers wellcome und damit auch die Schlafberatung für Eltern auf ElternLeben.de. Sie bietet Eltern eine kostenlose persönliche Online-Beratung und Inhalte zu allen Bereichen des Elternseins. Zusätzlich können sich Eltern in der Online-Community untereinander und mit Experten austauschen.



Melanie Schür,
Schlafberaterin bei ElternLeben.de

60-70 % der Anfragen, die wellcome von Eltern gestellt bekommt, drehen sich um das Thema Schlaf. „Wir haben den Eindruck, dass das Thema aus zwei Gründen wichtiger wird: jungen Eltern fehlt ein nachbarschaftliches oder familiäres Netzwerk, das es ihnen ermöglicht, sich Tipps zu holen oder sich tagsüber auszuruhen. Der zweite Grund liegt im frühen Wiedereinstieg in den Job und dem Druck, den viele Mütter dahingehend empfinden. Viele Mütter schreiben z. B.: „mein Sohn schläft immer noch nicht durch. Ich bin jetzt schon total erschöpft. Wie soll ich das schaffen, wenn ich in acht Wochen wieder arbeiten gehe?“. Dieser Druck der Eltern geht häufig auf die Kinder über, die dann erst recht Schlafprobleme entwickeln“, berichtet Melanie Schür, Schlafberaterin bei ElternLeben.de.

Eltern fehlt es häufig an Informationen rund um das Thema Babyschlaf. Viele Fragen können die erfahrenen Schlafexpertinnen und -experten auf ElternLeben.de beantworten und Eltern damit Hilfe zur Selbsthilfe geben. „Einigen Eltern kann man mit wenigen Tipps sehr schnell helfen, weil die Probleme noch nicht so ausgeprägt sind. Auch den Familien, bei denen die Probleme sehr extrem sind, können wir meistens gut weiterhelfen. Es ist bemerkenswert und erfreulich zugleich, wie viel man auch online schon erreichen kann. Und wenn wir merken, dass es nicht weitergeht, empfehlen wir den Eltern konkrete Anlaufstellen vor Ort“, so Melanie Schür.

Rose Volz-Schmidt, wellcome-Günderin, stellt fest: „Circa zwei Drittel der monatlichen Anfragen, die die Online-Beratung von ElternLeben.de erhält, betreffen das Thema Ein- und Durchschlafen – vom Babyalter bis ins vierte Lebensjahr – Tendenz steigend. Wellcome will schlaflosen Eltern helfen – auch mit praktischer Hilfe der Ehrenamtlichen.“

Weitere Informationen zum Beratungsangebot von wellcome unter www.elternleben.de sowie zum Engagement von Pampers für Familien in Deutschland unter www.deutschland-wird-kinderland.de.

Hintergrundinformationen zu Teilnehmern der Forsa-Studie

Teilnehmer Gesamt:

1.002 Eltern mit Kindern im Alter von bis 5 Jahren

35% 0-1 Jahr

38% 2-3 Jahre

27% 4-5 Jahre

Zeitraum: von 22.01.18 bis 30.01.18 / Onlinebefragung von forsa