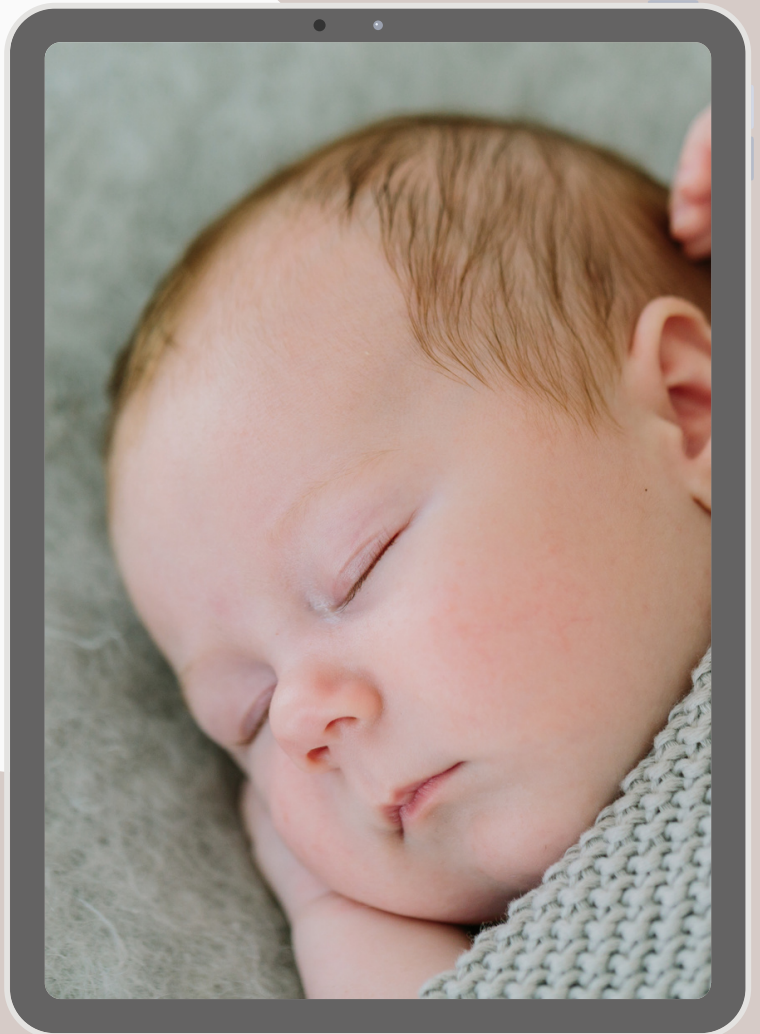


CHEATSHEETS

Schlaf Schön Baby

DEIN EXPERTENWISSEN ZUM BABYSCHLAF



Schlaf Schön

by Susann Scharschuh



Hertzlich WILLKOMMEN

Ich freue mich riesig, dass Du Dich für den SchlafSchön Baby Onlinekurs entschieden hast! Ich fühle mich geehrt, Dich auf Deiner Reise als Mama begleiten zu dürfen.

Unseren Kindern den Schlaf zu ermöglichen, den sie für ihre gesunde Entwicklung und Regeneration brauchen, ist das wertvollste Geschenk, was wir ihnen geben können.

Hi, ich bin Susann. Ich bin eine Mama wie Du sie bist. Eine Mama die über den Schlaf ihres ersten Kindes bald verzweifelt ist. Ich habe nach der Geburt meines Sohnes wohl alle Bücher gelesen, jedes Video geschaut, jeden gefragt, ob er mir weiterhelfen kann. Aber immer habe ich Antworten bekommen, die mir nicht geholfen haben. Und das will ich für Dich ändern.

Ich möchte Dir helfen, dass sich Dein Alltag, die Abende, die Zubettgeh-situationen und die Nächte wieder entspannter anfühlen. Alles was ich mittlerweile als zertifizierte Schlafberaterin und nach den unzähligen Weiterbildungen weiß. Und als Mama von einem Sohn und Zwillingen. Von Mama zu Mama. In diesem Sinne: SchlafSchön!

DISCLAIMER

ZAUBERFORMELN GIBT ES NICHT *Aber Herz und Verstand*

Vorweg: Es wird in diesem Kurs keine Zauberformeln geben, keinen geheimen Trick, der das Geheimnis Babyschlaf lüftet. Denn das gibt es schlicht und ergreifend nicht. Es wird weiterhin schlechte, um nicht zusagen Scheiß-Nächte und Tage geben. Tage an denen alles super klappt und Tage an denen Du Dir die Haare raufst, weil Dein Baby nicht zufrieden zu stellen ist. Denn das ist ganz normal. Diese Tage habe ich auch.

Es ist mir jedoch wichtig, dass du Tools an die Hand bekommst, die längst mögliche Schlafdauer zu erreichen, die DEIN Kind oder DEINE ZWILLINGE schaffen kann. Dass Du verstehst, wie Kinderschlaf funktioniert. Dass Du Wege aufgezeigt bekommst und Dir selbst erarbeiten kannst, die es Dir leichter machen. Die Dir einen Plan geben. Dass Du Anregungen bekommst, auf was Du achten kannst, welche Signale Dein Kind Dir sendet. Und dann kommt Dein Bauchgefühl ins Spiel und Deine Familiensituation und Deine Wünsche und Bedürfnisse. Und vor allem die Deines Babys oder Deiner Babys.

Das allerwichtigste ist Wissen, ein wenig Geduld und das Vertrauen, dass Du und Dein:e Kind:er kompetent seid. Es wird jeden Tag besser. Und jetzt erst recht.

In diesem Sinne: SchlafSchön
Deine Susann



Workbook

SO ARBEITEST DU DAMIT

Ich arbeite kontinuierlich an der Aktualisierung und Verbesserung des Workbooks. Durch regelmäßige Anpassungen und Ergänzungen möchte ich sicherstellen, dass Du stets die besten und neuesten Informationen hast. Dein Feedback und Anregungen sind für mich dabei total wertvoll, da sie dazu beitragen, den Inhalt noch besser an Deine Bedürfnisse anzupassen. Bevor Du das Workbook ausdruckst, schau also bitte nach der neuesten Verion. Ich lade sie immer wieder neu hoch, sobald ein Update zur Verfügung steht.

Version 1.0

SICHERHEIT IST DAS A UND O

Wir starten damit schöne, gesunde und vor allem sichere Bedingungen für erholsamen Babyschlaf zu schaffen.

Dazu habe ich Dir kurz und knapp ein paar Checklisten vorbereitet. Sie beruhen im Wesentlichen auf den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation und zielen darauf ab, den plötzlichen Kindstot zu vermeiden.

Die WHO und alle anderen Institutionen der westlichen Gesellschaft empfehlen eindeutig, dass Kind im ersten Lebensjahr auf dem Rücken schlafen zu lassen und ins eigene Bett im Elternschlafzimmer zu legen.

Dazu habe ich Dir ein paar ergänzende Regeln für das Familienbett oder Bedsharing eingefügt. Denn auch wenn empfohlen wird, dass Kind in einem eigenen Bett im Elternschlafzimmer schlafen zu lassen, entspricht das oft nicht der Realität. Laut Studien schlafen 80% aller gestillten Kinder irgendwann im Elternbett. Eine Umfrage an der Uniklinik Regensburg hat ähnliche Ergebnisse gezeigt. Auch wenn in der Schwangerschaft alle Eltern angaben, dass Kind ins Beistellbett zu legen, haben nach der Geburt 60% der Eltern angegeben, dass sie ihr Kind zu sich genommen haben. Und auch das kann sicher sein. Unter bestimmten Voraussetzungen. Also schau Dir das unbedingt an.

Zudem findest Du zwei Checklisten, die auf die innere Uhr, die Schlafhomöostase und das Gefühl für Sicherheit einzahlen. Und zwar für Dich und Dein:e Baby:s. Du erinnerst Dich. Das waren die Bedingungen, um überhaupt einschlafen zu können!

Wenn Du hinter (fast) jeden Punkt ein Häkchen setzen kannst, hast Du gute Bedingungen für gesunden Schlaf und eine gute Reise durch die Nacht gelegt. Wenn nicht, reflektiere bitte, wie Du diese Bedingungen für Dich und Dein:e Baby:s zuhause umsetzen kannst.

DEINE CHECKLISTE DER WHO

Sicherheit für Babyschlaf

- ☐ Lege das Baby immer in Rückenlage
- ☐ Rauchfreier Schlafbereich
- ☐ Babys unter 12 Monaten sollten im Elternschlafzimmer schlafen (mind. bis zum 6. Monat) und nicht im Elternbett.
- ☐ Das Babybett ist frei von Kissen, Decken, Nestchen, Kuscheltieren
- ☐ Wenn möglich sollte das Baby in den ersten sechs Monaten ausschließlich gestillt werden.
- ☐ Eine feste, atmungsaktive Matratze mit festem, nicht verrutschbarem Bettlaken
- ☐ Keine Mützen im Bett tragen, nicht zu warm, um Überhitzung zu vermeiden
- ☐ Verwende Schlafsäcke statt Bettdecken
- ☐ Keine losen Kordeln oder Kabel neben, am oder in dem Bett
- ☐ Raumtemperatur absenken oder Kind entsprechend der Temperatur kleiden

DEINE CHECKLISTE

Sicherheit im Familienbett

- ☐ Rückenlage
- ☐ Rauchfreier Schlafbereich
- ☐ Babys sollten in einem rausfallsicheren Bereich schlafen. Die Bezugsperson sollte mit dem Gesicht zum Kind liegen und es wie ein C umschließen.
- ☐ Das Bett ist frei von Kissen, Decken, Nestchen, Kuscheltieren
- ☐ Keine Haustiere im Bett
- ☐ Eine feste, atmungsaktive Matratze mit festem, nicht verrutschbarem Bettlaken
- ☐ Keine Mützen im Bett tragen, nicht zu warm, um Überhitzung zu vermeiden
- ☐ Verwende Schlafsäcke statt Bettdecken
- ☐ Keine losen Kordeln oder Kabel neben dem Bett
- ☐ Raumtemperatur absenken oder Kind entsprechend der Temperatur kleiden

DEINE CHECKLISTE

Sicherheit fürs Bedsharing

- ☐ Rückenlage
- ☐ Rauchfreier Schlafbereich, Eltern sind Rauch-, Alkohol- und Drogen-, Medikamentfrei (betäubende)
- ☐ Stillende Mama liegt in der C-Position schützend um ihr Kind
- ☐ Gesundes, reifes Baby
- ☐ Leicht und temperaturentsprechend gekleidet
- ☐ Eine feste, atmungsaktive Matratze mit festem, nicht verrutschbarem Bettlaken, Keine Sofas oder Sessel
- ☐ Keine Ritzen oder Matratzen zur Wand, um Einklemmen in Schlitz zu vermeiden
- ☐ Rausfallschutz oder Matratze auf dem Boden
- ☐ Keine losen Kordeln, Kabel, Kissen oder losen Decken neben oder im Bett
- ☐ Keine Tiere oder Kleinkinder, die auf dem Baby liegen könnten im Bett

DEINE CHECKLISTE

Sicherheit fürs Bodenbett

- ☐ Rückenlage
- ☐ Rauchfreier Schlafbereich
- ☐ Matratze für Kinder unter 2 Jahren geeignet, atmungsaktiv und fest
- ☐ Keine dekorativen Elemente über oder im dem Bett, wie z.B. Mobiles oder Hängenelemente
- ☐ Leicht und temperaturentsprechend gekleidet
- ☐ Eine feste, atmungsaktive Matratze mit festem, nicht verrutschbarem Bettlaken, keine Sofas oder Sessel
- ☐ Keine größeren Ritzen oder Schlitzze zur Wand, um Einklemmen zu vermeiden, Bett fest und "veranker"
- ☐ Keine Kuscheltiere, Kissen oder Kuschedecken
- ☐ Keine losen Kordeln, Kabel, Kissen oder losen Decken neben oder im Bett
- ☐ Keine Tiere oder weitere Kleinkinder im Bett

CHECKLISTE SCHLAFHYGIENE *Baby*

01 ☐ **ICH WERDE ES DUNKEL MACHEN**
Ich dunkle den Raum so gut es geht ab, um Reize zu minimieren und die Melatoninproduktion anzuregen. Ich mache richtig dunkel.

02 ☐ **ICH ACHE AUF DEN SCHLAFBEDARF UND DIE WACHZEIT**
Ich achte regelmäßig darauf, ob sich die Wachzeit meines Kindes verändert hat. Ich Sorge so für ausreichend Schlafdruck.

03 ☐ **ICH ACHE AUF KONSISTENTE ROUTINEN UND RITUALE**
Am Ende der Wachzeit biete ich meinem Kind oder meinen Kindern eine kleine Routine an, damit es sich auf den Schlaf einstellen kann.

04 ☐ **ICH SORGE FÜR EIN SICHERES NEST**
Ich Sorge dafür, dass mein Kind weiß wo und wie es einschläft. Ich lege es nicht im Tiefschlaf ab. Es kennt seine Umgebung.

05 ☐ **ICH SORGE FÜR EINE SICHERE UND ENTSPANNTE STIMMUNG**
Ich Sorge für schöne Schlafassoziationen beim Einschlafen, die mein Baby oder Babys mit etwas Schöner verbindet.

06 ☐ **ICH SORGE FÜR AUSREICHEND TAGSCHLAF (ÜBERMÜDUNG)**
Ich biete regelmäßige Pausen an. Ich Sorge so dafür, dass mein Baby nicht übermüdet. Ich passe das Wachfenster entsprechend an.

07 ☐ **ICH KLEIDE MEIN BABY ENTSPRECHEND DER TEMPERATUR**
Ich kleide mein Baby entsprechend den Temperaturen in der Schlafumgebung und achte auf Überhitzung.

08 ☐ **ICH VERBRINGE ZEIT MIT MEINEM BABY DRAUSSEN**
Ich Sorge für ausreichend Tageslicht und genug Bewegungsmöglichkeiten bei Tag, um Serotonin zu fördern.

09 ☐ **ICH SORGE FÜR AUSREICHEND NAHRUNG AM TAG**
Ich gebe meinem Baby regelmäßig und spätestens alle 2-4 Stunden auch am Tag Nahrung an.

CHECKLISTE SCHLAFHYGIENE

Ich

01 ☐ **ICH WERDE ES DUNKEL MACHEN**
Ich dunkle den Raum ab und mache mir ein gemütliches Licht an, um meine eigene Melatoninproduktion anzuregen.

02 ☐ **ICH LIMITIERE DIE BILDSCHIRMZEIT VORM ZUBETTGEHEN**
1-2 Stunden vorm Zubettgehen reduziere ich meine eigene Bildschirmzeit und schütze mich vor blauem Licht.

03 ☐ **ICH VERMEIDE AUFREGENDE SERIEN ODER BÜCHER**
Vorm Zubettgehen vermeide ich stressige oder aufregende Shows, Bücher, Serien, Filme etc.

04 ☐ **ICH ACHE AUF MEINE ERNÄHRUNG VORM SCHLAFEN**
Vorm Schlafengehen vermeide ich zu schwere Kost oder lasse einige Zeit zwischen Abendessen und Bettgehen vergehen.

05 ☐ **ICH VERMEIDE ZUCKER UND KOFFEIN VORM ZUBETTGEHEN**
Ich achte darauf weniger koffeinhaltige Getränke oder Zucker ab dem Nachmittag zu mir zu nehmen oder bevor ich ins Bett gehe.

06 ☐ **ICH SORGE FÜR AUSREICHEND BEWEGUNG**
Ich plane auch für mich ausreichend Bewegung am Tag ein. Mindestens 30 Minuten aktive Bewegung.

07 ☐ **ICH SORGE FÜR MICH ÜBER MUSIK, MEDITATION, JOURNAL ETC.**
Ich Sorge mit einer ganz kleinen Routine für mein eigenes Wohlergehen. Musik, Duft, Sport, Lesen...

08 ☐ **ICH SCHAFFE MIR EINE BERUHIGENDE ZUBETTGEH-ROUTINE**
Vorm Schlafengehen erschaffe ich mir eine kleine Routine, um entspannen zu können. Diese ist weitestgehend jeden Abend gleich.

09 ☐ **ICH SORGE FÜR EINE ENTSPANNTES SCHLAFATMOSPHÄRE**
Ich Sorge selbst für einen gemütlichen, kühlen Raum. Ich gestalte mir meinen Schlafplatz so, dass ich gut schlafen kann.

Schöne **IDEEN** *Schlafassoziationen*

- ☐ Stillen oder Flasche oder Schnuller
- ☐ Tragen oder Wiegen
- ☐ Nebeneinander kuscheln und sich halten
- ☐ White Noise
- ☐ Singen
- ☐ Gute-Nacht-Sätze sagen
- ☐ Schlafsachen/ Schlafsack anziehen
- ☐ Vorhänge zuziehen/ abdunkeln
- ☐ Popo klopfen
- ☐ Streicheln / Hand halten
- ☐ Kitzelspiele
- ☐ Hand auflegen
- ☐ Kuscheltier oder Decke (nach dem 12. Monat)

TEMPERAMENT UND SCHLAF

Temperament ist der emotionale und verhaltensmäßige Stil eines Kindes, mit dem es auf die Welt reagiert.

Die meisten Experten auf dem Gebiet des Temperaments sind der Meinung, dass es drei Haupttypen gibt:

leichtlebig (easy), langsam erwärmend (slow to warm) und hochsensibel. (highly sensitive)

Manche sagen, es gibt nur zwei Typen - den Löwenzahn und die Orchidee.

Der Löwenzahn ist der Typ, der widerstandsfähig und anpassungsfähig ist und das Leben und alle Hindernisse, die sich ihm in den Weg stellen, gut meistern kann.

Die Orchidee ist viel empfindlicher und zarter. Sie ist ein wenig temperamentvoll und wählerisch. Diese Orchideen-Kinder werden auch oft als hochsensibel oder hochbedürftig bezeichnet.

Generell musst du wissen, dass das Temperament der "Faktor X" für den Schlaf ist. Fast niemand spricht darüber, aber es ist wahr! Das Temperament beeinflusst alles: Wie gut dein Baby in der Krippe schläft, wie sehr es auf Licht und Lärm im Schlafzimmer reagiert und sogar die ideale Schlafenszeit kann vom Temperament bestimmt werden.



TEMPERAMENT UND SCHLAF

Woher weißt du also, welches Temperament dein Baby hat, und wie kannst du es unterstützen? Zunächst musst du wissen, dass es innerhalb der 3 Stile auch 9 Temperamentseigenschaften gibt. Die Temperamentseigenschaften sind: Aktivität, Regelmäßigkeit, erste Reaktion (Annäherung/Rückzug), Anpassungsfähigkeit, Intensität, Stimmung, Ablenkbarkeit, Ausdauer und sensorische Sensibilität.

Jedes dieser Merkmale kann man sich als eine Art Skala vorstellen, von niedrig bis hoch.

Wenn du das Temperament deines Kindes einschätzt (was schwierig sein kann, wenn es noch so klein ist, aber im Nachhinein stellen wir oft fest, dass es Anzeichen dafür gab), kannst du diese Informationen nutzen, um herauszufinden, wie du seinen Schlaf unterstützen kannst. Ein sehr aktives Baby braucht zum Beispiel wahrscheinlich viel Zeit, um sich zu bewegen, draußen zu spielen und mit anderen Menschen zu interagieren, damit seine sensorischen Bedürfnisse befriedigt werden und es gut schlafen kann. Ein Baby, das sich eher zurückzieht und weniger anpassungsfähig ist, braucht dagegen vielleicht mehr Zeit, um zur Ruhe zu kommen und sich langsam an die Abendroutine zu gewöhnen.

Schau dir die folgenden Ressourcen an, um mehr über die Temperamente deines Babys zu erfahren.



TEMPERAMENT UND SCHLAF

Keine dieser Eigenschaften ist von Natur aus gut oder schlecht, sie sind einfach so, wie sie sind. Sie haben jedoch manchmal einen großen Einfluss darauf, wie Dein Kind schläft, sich füttern lässt und interagiert, besonders als Baby und Kleinkind.

Thomas und Chess, die führenden Forscher auf dem Gebiet des Temperaments, bezeichneten Babys mit bestimmten Eigenschaften als "schwierig", aber es gibt inzwischen auch andere Bezeichnungen wie "intensiv", "temperamentvoll", "hochbedürftig", "hochsensibel" oder "Orchidee" oder "Wunderkind".

Wenn Du ein Kind hast, auf das diese Beschreibung passt, kann es sich so anfühlen, als hättest Du es viel schwerer als andere Eltern, und das mag auch stimmen. Aber beachte, dass dieselben Kinder, die wir als "schwierige" Babys bezeichnen, zu abenteuerlustigen und frühreifen Kleinkindern und selbstbewussten, unabhängigen und ehrgeizigen Teenagern werden. Genau die Eigenschaften, die jetzt so schwierig sind, wünschen wir uns für unsere Kinder als Erwachsene.



TEMPERAMENT UND SCHLAF

Eltern und Bezugspersonen, die sich über das Temperament von Babys informieren und versuchen, ihr eigenes einzigartiges Baby zu verstehen, können die Beziehung zwischen ihnen und ihren Babys positiv beeinflussen. Sie lernen, wie sie auf die Signale ihres Babys reagieren und wie sie ihren Tagesablauf und ihre Umgebung so verändern können, dass sie besser zum natürlichen Temperament des Kindes passen und so das Leben für alle einfacher machen.

Das Wichtigste ist, dass es gut passt. Genau wie Babys und Kinder sind wir alle einzigartig in unseren Persönlichkeiten und Temperamenten, sowohl als Einzelpersonen als auch als Eltern.

Wie gut das Temperament des Babys und die Persönlichkeit der Bezugsperson zueinander passen, entscheidet oft über die Qualität der Beziehung zwischen Kind und Bezugspersonen.

Wenn du glaubst, dass Dein Baby oder vielleicht sogar Du selbst hochsensibel sein könntest, solltest Du Dich unbedingt mit dem Thema Hochsensible Kinder beschäftigen.





Die Drei TEMPERAMENT TYPEN

Easy going

Diese Kinder sind meist zufrieden, geduldiger, explorativ, nehmen Veränderungen gut an, "beschweren" sich seltener. Sind die "Löwenzahn-Kinder".

Slow to warm

Bauchen Zeit in einer neuen Umgebung oder mit neuen Menschen und werden manchmal als schüchtern bezeichnet. Sie profitieren von vorhersehbaren Routinen und Ritualen. Sind die "Tulpen-Kinder".

Highly sensitive

Sind die kognitiven Kindern. Sie sind sehr weit und reif und wirken sehr neugierig. Sie sind schneller unruhig oder schwerer zu beruhigen. Sie werden oft als "schwierig", "Kolikbabys" oder "Hochsensibel" bezeichnet. Sind die "Orchideen-Kinder".

Lerne Dein Baby kennen

TEMPERAMENT TYPEN



Highly sensitive

Easy going

Zappelt und bewegt sich viel. Braucht mehr Zeit und Unterstützung, um in den Schlaf zu finden. Bewegt sich viel und ist schnell bereit zu spielen. In den Schlaf tragen, wiegen oder Bewegung hilft beim Einschlafen.

Sie sind sich sehr bewusst, was um sie herum oder mit ihnen geschieht. Sie lassen sich beim Füttern oder vorm Zubettgehen leicht durch Geräusche oder Bewegung ablenken und haben dann Schwierigkeiten abzuschalten.

Sie haben große Emotionen und keine Hemmungen, diese zu zeigen. Sie haben Herausforderungen sich zu beruhigen und brauchen dafür mehr Zeit und Unterstützung. Sie werden als willensstark bezeichnet.

Diese Babys wollen regelmäßig essen und schlafen, möglichst zur gleichen Zeit und am gleichen Ort. Sie profitieren von Routinen und haben mehr Schwierigkeiten, wenn von diesen Routinen abgewichen wird.

Sie sind sehr sensible für Umweltreize und es ist für sie schwieriger diese auszublenden. Sie sind sehr aufmerksam für Stimmungen. Es ist nicht immer einfach rauszufinden, was sie brauchen und stört.

Diese Kinder brauchen mehr Zeit zum Beobachten (oft auf dem Schoß einer Bezugsperson), bevor sie sich wohl und sicher fühlen. Unterwegs zu sein kann energie-technisch für sie anstrengend sein.

Diese Babys sind in der Regel ernster und lächeln seltener. Sie wirken nachdenklicher. Sie wachen eher unmutig auf oder wirken häufiger schlecht gelaunt. Meist heißt das aber nicht dass sie unglücklich sind.

Eine Vorwarnung und Vorbereitung bevor ein Übergang stattfindet, kann für diese Kinder sinnvoll sein. Auch für alltägliche Dinge. Sie brauchen mehr Zeit für Schlaf oder Essenszeiten, weil es Veränderungen sind.

Wenn diese Babys etwas wollen, dann gleich und dass es klappt. Sie können sich durch vermeintliches "Versagen" oder "Nichtklappen" eingeschüchtert fühlen oder sind frustriert und wirken wütend.

Aktivität/ Energie

Ablenkbarkeit

Gefühls- intensität

Rhythmus

Sensorische Reizschwelle

Initialreaktion

Stimmung

Adaptions- fähigkeit

Frustrations- toleranz

Zufrieden und ausgeglichen. Meistens sind diese Kinder ruhig, fröhlich und beobachten was um sie herum passiert. Sie bewegen sich weniger im Schlaf und beim Füttern.

Scheinen äußere und innere Reize nicht so stark wahrzunehmen, schlafen ruhiger, stören sich nicht so schnell an äußeren Reizen, wie Geräusche. Sie würden auch bei einer Party friedlich einschlafen.

Sie wirken ruhiger und sind nicht so leicht traurig oder schlecht drauf. Sie brauchen ggf. Unterstützung ihre großen Gefühle zu zeigen. Sie bringen diese nicht so stark zum Ausdruck.

Diese Kinder haben oft unberechenbareren Mittagsschlaf und Hunger, sind aber auch weniger empfindlich, wenn die Schlafens- und Essenszeiten verändert werden. Sie scheinen "mit dem Strom zu schwimmen".

Sie sind unbeeindruckt von sensorischen Reizen. Oft sind sie aufgeschlossene Esser, können alles "verschlafen" und zeigen kaum Reaktionen auf Reize wie eine nasse Windel, Zahnen oder Krankheiten.

Diese Kinder wollen da sein, wo Action ist! Sie stürzen sich sofort in neue Situationen oder mit neuen Menschen. Sie könnten unruhig werden, wenn sie zu lange zu Hause bleiben.

Diese Babys haben normalerweise gute Laune nach dem Wachwerden. Sie lächeln häufig und oft auf und sind den größten Teil des Tages gut drauf. Stimmungen anderer beeinflussen sie persönlich weniger stark.

Diese Kinder wechseln von einer Aktivität zur anderen, ohne großen Protest. Der Wechsel bringen diese Babys nicht allzu sehr aus der Fassung und sie adaptieren neuen Situationen sehr schnell.

Sie machen weiter bis sie etwas schaffen. Sie sind nicht so schnell frustriert oder lassen sich von einem "Nichtklappen" abschrecken. Meist kann man sie dann gut mit einer anderen Tätigkeit ablenken.

*Achtung: Das ist kein diagnostisches Tool oder eine "offizielle" Einteilung. Es soll Dir helfen, Dein Baby besser zu verstehen und seinem Wesen entsprechend auf Bedürfnisse oder Wesenszüge eingehen zu können.

ZEITENÜBERSICHT

von Babys und Kleinkindern

SCHLAFBEDARF & WACHZEITEN

Alter	Gesamtschlafbedarf / 24h	Breite Varianz	Tagschlafbedarf	Nachtschlafbedarf	Wachzeiten
0-1 Monat	15-18 h	11-19 h	kein Muster	kein Muster	30-45 Min
2-3 Monate	14-18 h	11-19 h	4-6 h	10-12 h	45-90 Min
4-5 Monate	14-16 h	11-17 h	3-4h	11-12h	1-2 h
6-7 Monate	14-15h	11-17 h	2-4h	11-12h	1,5-3 h
8-9 Monate	13-15h	11-17 h	2-3h	11-12h	2-3h
10-12 Monate	12-14h	11-17 h	2-3h	10-12h	3-4h
13-14 Monate	12-14h	11-16 h	2-3h	10-12h	3,5-4,5h
15-18 Monate	12-14h	11-16 h	2-3h	11-12h	5h
19-24 Monate	12-14h	11-14 h	1-2h	10-12h	5-6h
24-36 Monate	11-12h	10-15 h	0-2h	9-12h	6-12h



WICHTIG ZU WISSEN

Diese Tabelle dient der Orientierung.

An der Varianz siehst Du bereits, dass der Schlafbedarf von Kind zu Kind abweichen kann und sehr individuell ist. Lass Dich durch die Tabelle nicht unter Druck setzen. Nutze sie als Guide und zur Navigation.

Wenn Dein Kind mit anderen Zeiten gut zurecht kommt, ausgeruht und relativ zufrieden wirkt, ist alles gut.

WACHZEITEN

von Babys und Kleinkindern

WACHZEITEN NACH ALTER

Alter	Wachzeiten
0-1 Monat	30-45 Min
2-3 Monate	45-90 Min
4-5 Monate	1-2 h
6-7 Monate	1,5-3 h
8-9 Monate	2-3h
10-12 Monate	3-4h
13-14 Monate	3,5-4,5h
15-18 Monate	5h
19-24 Monate	5-6h
24-36 Monate	6-12h



WICHTIG ZU WISSEN

Normalerweise können die Weckzeiten alle 3-4 Wochen um etwa 15 Minuten verlängert werden. Wenn Du bemerkst, dass Dein Baby gegen den Schlaf ankämpft, lange braucht, um einzuschlafen, oder sehr kurze Nickerchen macht (aber zufrieden aufwacht), dann ist es wahrscheinlich bereit für längere Wachzeiten!

MÜDIGKEITSANZEICHEN

Altersentsprechend und kindgerecht

MÜDIGKEITSANZEICHEN

Die Müdigkeitsanzeichen Deines Babys sind ein sehr wichtiges Signal, welche es zu lesen und zu beachten gilt.

Zeigt Dein Baby Müdigkeitsanzeichen weit bevor das Wachfenster erreicht ist, kannst Du es ganz sanft versuchen noch etwas länger wach zu halten. Nur wenig und unter guter Beobachtung, damit der Schlafdruck ausreichend groß ist. Das ist eine kleine Gradwanderung! Höre hier auf Deine Intuition und beachte auch wie die Nacht oder der Tag bisher verlaufen ist.



DIE SIGNALE



Frühe Zeichen:

Weggucken, starrer Blick, weniger Bewegung, Schluckauf, Niesen, rötliche Augenbrauen, quengeln, unkoordinierte Bewegungen



Späte Zeichen:

Gähnen, Augen "reiben", hohe Töne, plötzliches Quengeln, Weinen, Frustriert an der Brust/ Flasche, Fäustchen



Wahrscheinliche Übermüdung:

Stark irritierbar, sehr viele Bewegungen, unentspannt, wegdrücken von den Eltern, wütend, Überstrecken, starkes Weinen und Brustverweigerung





Diese Signale erkenne ich **SIGNALE**

Das habe ich beobachtet (am Anfang und am Ende der Wachzeit)

DIE BESTEN BEDINGUNGEN

für guten und gesunden Kinderschlaf

DIE RICHTIGEN ZEIT- UND SCHLAFFENSTER

Es gibt eine Beziehung zwischen einem dem Kind angepassten Tagesablauf und der Anzahl des Aufwachens. Eine Überstimulation und Übermüdung am Tag führt bei den meisten Kindern zu häufigen nächtlichen Wachphasen oder kurzen Schlafzyklen, die nicht aneinander gereiht werden können. Kinder reagieren daher sehr positiv auf den Rhythmus eines vorhersehbaren und überschaubaren Zeitplans, der Ihrem biologischen Bedarf entspricht. Das ist auch unser Ziel! Zudem kannst Du dafür sorgen, dass Dein Kind damit am Tag genug Kalorien aufnimmt und ihr viel Quality-Time habt.

Der Zeitplan hängt natürlich nicht an unseren Erwartungen. Vielmehr passt er sich dem altersentsprechenden und biologischen Schlafbedarf Deines Kindes an - sozusagen seiner inneren Uhr. Diese kann vor allem durch das Beachten der Wachfenster und dem Erkennen der Müdigkeitsanzeichen stimuliert werden

Der Bedarf verändert sich kontinuierlich. Aber keine Sorge: Wenn Dein Kind nachts gut schlafen kann, wirst Du schnell erkennen, wann es Zeit ist, den Tagplan wieder anzupassen. Wichtig ist, dass Du Übermüdung so gut es geht vermeidest.



SCHLAFSCHÖN TIPP

- Altersentsprechende Wachfenster helfen Dir dabei, die natürliche innere und biologische Uhr Deines Kindes zu matchen.
- Im richtigen Zeitfenster kann Dein Kind zügig einschlafen, der Schlafdruck ist ausreichend groß und es kann der Übermüdung entkommen.
- Die Wach- und Ruhezeiten verändern sich in den ersten 3 Jahren häufig. Der richtige Zeitpunkt ist daher nicht von langer Dauer. Beobachte Dein Kind, seine Signale und passe ihn immer wieder an.



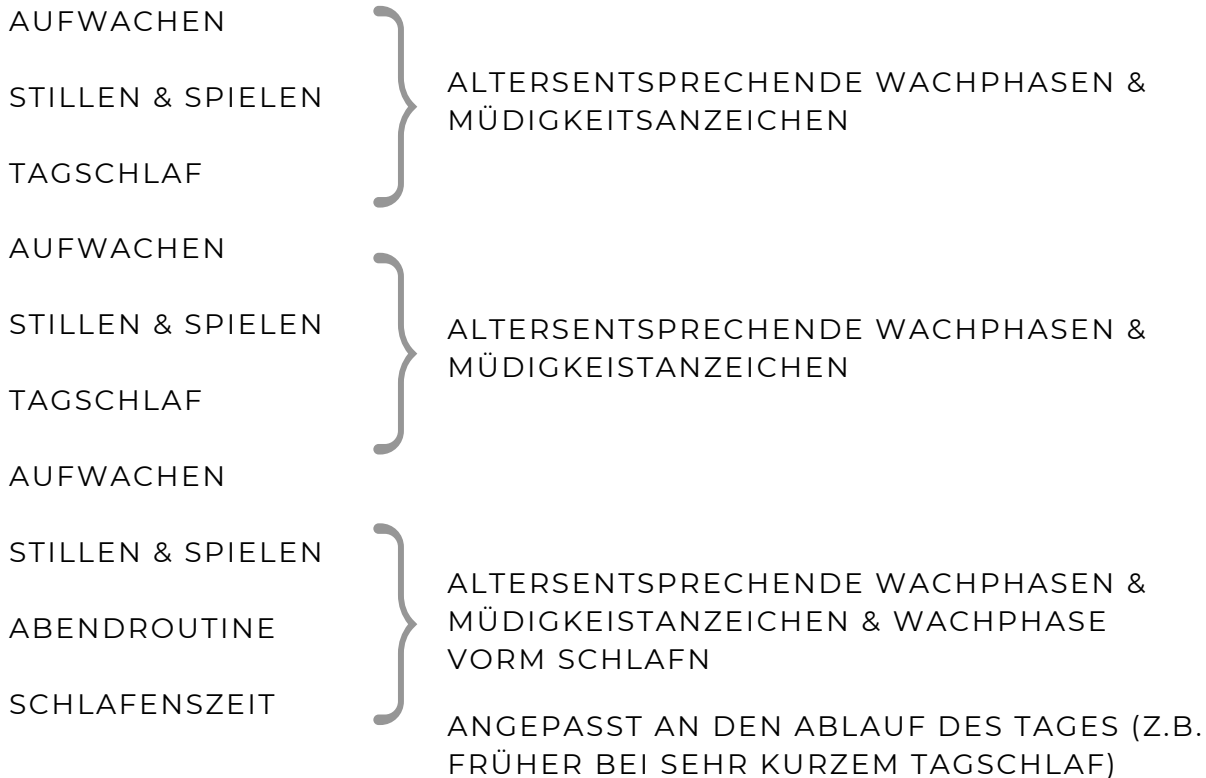
WICHTIG ZU WISSEN

- Das richtige Zeitfenster Dein Kind schlafen zu legen, ist sehr wichtig, damit Einschlafen einfach wird.
- Schläft Dein Kind innerhalb von 5-15 Minuten ein, hast Du den perfekten Zeitpunkt getroffen.
- Ein Kind welches noch nicht müde genug ist oder übermüdet ist, kann häufig nicht in den Schlaf finden und weint.
- Übermüdung führt zu einem erhöhten Stresslevel im Blut (Cortisol). Es kann dann 1-2 Schlafzyklen dauern, bis es wieder in den Schlaf finden kann.

FLEXIBLER TAGESABLAUF

Für ausreichend Schlaf am Tag

DEIN FLEXIBLER TAGPLAN KÖNNTE SO AUSSEHEN



HINWEISE ZUM TAGSCHLAF

Babys haben sehr aktive Gehirnaktivitäten. 80% des menschlichen Gehirns entwickeln sich in den ersten 3 Jahren! Die synaptischen Aktivitäten erfordern mehr Schlaf. Vor allem auch am Tag. Denn sie lernen und wachsen jeden Tag ganz enorm, so dass ihr Schlafdruck deutlich schneller erreicht ist, als der eines Erwachsenen. Daher ist auch der Tagschlaf so wichtig. Unsere Babys benötigen ihn dringend, um zu regenerieren.

Wenn Babys tagsüber nicht (ausreichend) schlafen, haben sie es schwer am Abend einzuschlafen, ein gesteigertes Cortisol-Level und wachen nachts deutlich häufiger auf.

- Versuche Deinem Baby nach einer Wachphase einen Tagschlaf anzubieten. Wacht es nach einem Schlafzyklus auf, versuche diesen zu verlängern, sollte es noch müde wirken Überlege auch Co-sleeping, Tragen o.ä. anzubieten, um ihn zu verlängern. Klappt es nicht, Don't worry. Achte einfach auf das nächste Schlafenster.
- Versuche eine konsistente Tagschlafroutine zu etablieren.
- Don't fight it: Sollte Dein Baby in 15 Min noch nicht eingeschlafen sein, lasse es und versuche es in 20 Min erneut. Wichtig ist Druck für Euch beide rauszunehmen.



Unser neuer flexibler TAGESABLAUF

Die aktuelle Wachzeit meines Kindes liegt zwischen:

Inspirationen IDEEN FÜR SCHÖNE ABENDROUTINEN

PFLEGE UND HYGIENE

BADEN
HAARE KÄMMEN
ZÄHNE PUTZEN
WINDEL WECHSELN
EINCREMEN
BABYMASSAGE
SCHLAFSACHEN/ SCHLAFSACK

UMGEBUNG

VERDUNKELN
LICHT AUSMACHEN
GUTE NACHT ZU GEGENSTÄNDEN,
PERSONEN ODER BILDERN
AN DEN SCHLAFORT GEHEN
AUF DEN SCHLAFORT LEGEN
WHITE NOISE ANSTELLEN

BEWEGUNG & SINNE

WEIßES RAUSCHEN/ SINGEN
BEWEGEN
HALTEN
IM RAUM LAUFEN
WIEGEN
KÖRPERSPIELE (WIE RÜCKEN
KLOPEN)
TOBEN & SPIELEN

BINDUNG

STILLEN & FLASCHE
SINGEN
ÜBER DEN TAG SPRECHEN
STREICHELN
AUGENKONTAKT
BUCH LESEN
RÜCKEN STREICHELN
HAND HALTEN
GEMEINSAM HINLEGEN





Unsere neue
**ABEND- UND
TAGESROUTINE**

BEISPIELE

für eine Abendroutine



01

NEUGEBORENES

Dimme das Licht. Babymassage mit Lotion oder Öl. Frische Windel, Schlafanzug, Schlafsack oder Pucksack. Singen oder Schhhh oder weißes Rauschen, Vorhänge schließen, etc. Füttern vor dem Schlafengehen und Ablegen im Safe Space.

02

AB DEM 7. MONAT

Badezeit nach dem Abendessen. Windel und Schlafanzug. Eine kleine Spiel-Zeit, um das Herumkrabbeln zu üben, etc. Zieh den Schlafsack an und setz dich zum Kuscheln hin, lies vielleicht ein Buch oder sing ein Lied. Mach das Licht aus und sag "Gute Nacht" zu den Dingen im Zimmer. Füttern vor dem Schlafengehen und ab in den Schlafsack

03

AB DEM 12. MONAT

Geht nach dem Essen spazieren. Kommt zurück, mache dein Baby sauber und ziehe die Windel und den Schlafanzug an. Lies 1 Buch, mach dann das Licht aus, zieh die Vorhänge zu und stell ggf. das weiße Rauschen an. Setze dich hin und stille, während du schaukelst und ein Lied singst. An den Schlafort legen, wenn es eingeschlafen ist, oder noch wach hinlegen (je nach Temperament).

04

FÜR DEN 18. MONAT

Nach dem Abendessen ein bisschen toben. Dann nimmt dein Baby ein Bad. Schlafanzug anziehen und 1-2 Bücher aussuchen. Mach einen Snack vor dem Schlafengehen, putze die Zähne oder füttere dein Kind, wenn es noch gestillt oder mit der Flasche gefüttert wird. Mach das Licht aus, schalte die White Noise Maschine ein, sag den Kuscheltieren "Gute Nacht" und wähle eines zum Schlafen aus. Sing ein Lied und leg dich zu deinem Kind. Streichle ihm den Rücken. Bleib bei ihm oder ihr bis es eingeschlafen ist



JE MEHR MAN
SCHLÄFT,
DESTO MEHR
KANN MAN
SCHLAFEN.

MAGDA GERBER





GRÜNDE *für häufiges Aufwachen*

LEICHT ERKENNBARE GRÜNDE

- Hunger/Durst
- Physisches Unwohlsein
- Krankheit
- Zähne
- Verdauungsprobleme
- Zu hell
- Zu laut
- Albträume (Kinder > 12 Monate)



WENIGER OFFENSICHTLICH ERKENNBARE GRÜNDE

- **ÜBERMÜDUNG!**
- Schlafbrücken
- Schlafregressionen
- Zu viel Tagschlaf (in Stunden)
- Zu früh ins Bett (Schlaf-Überangebot)
- Zu spät ins Bett (Übermüdung)
- Angst (eher bei Kleinkindern)
- Unstrukturierter Tagesablauf
- Nahrungsmittelunverträglichkeit
- Blockaden
- Atemaussetzer/ Atemschwierigkeiten



DIE KINDHEIT HAT IHRE EIGENE
ART ZU SEHEN, ZU DENKEN UND
ZU FÜHLEN. NICHTS IST
TÖRISCHTER, ALS ZU
VERSUCHEN, UNSERE ART AN
IHRE STELLE ZU SETZEN.

JEAN-JACQUES ROUSSEAU



5 - SCHRITTE - PROZESS

Zu Deiner Veränderung - Immer wieder

01

1. DEN RICHTIGEN ZEITPUNKT FINDEN

Finde den **richtigen Zeitpunkt** für den Tag- und Nachtschlaf. Nutze die Wachphasen als Richtwert. Schiebe die Zeiten 10 Minuten nach vorn oder hinten...bis Dein Kind ins ca 5-15 Minuten gut einschläft. Dann hast du passende zeiten gefunden. Starte erst dann!

02

2. GUTE BEDINGUNGEN SCHAFFEN

Richte die Schlafumgebung so ein, dass sich Dein Kind **sicher** fühlt. Mach es **dunkel und gemütlich**. Oder lass ein kleines Nachtlicht an, falls es Deinem Kind gut tut. Sei immer da, wenn es Dich braucht.

03

3. ROUTINEN UND RITUALE EINFÜHREN

Führe vorhersehbare, wenn auch flexible Tagesabläufe ein. Gib **Orientierungspunkte** wie Einschlaf Routinen, gleichbleibende Tagesstrukturen und **vorhersehbare Abläufe** vor.

04

4. TRIFF EINE ENTSCHEIDUNG

Triff die Entscheidung, ob ihr eine Situation schaffen wollt, die zu allen passt. Ja? Dann sei für Dein Kind da, begleite es liebevoll und empathisch.

Bringe die nötige Geduld und Konsequenz auf, die Veränderungen Schritt-für-Schritt herbeizuführen.

05

5. GEHE KLEINE SCHRITTE

Überlege Dir Zwischenschritte zum Ziel. Gliedere Sie in schaffbare Einheiten und verfolge diese Zwischenziele ganz **konsequent**. Begleite Dein Kind dabei geduldig. Bald werdet ihr alle besser schlafen!



JEDE SCHWIERIGE
SITUATION, DIE DU
JETZT MEISTERS,
BLEIBT DIR IN
ZUKUNFT ERSPART.

DALAI LAMA



SCHLAF-PROGRESSIONEN

Veränderungen im ersten Lebensjahr

4 MONATSPROGRESSION

ZWISCHEN DEM 3. UND 5. LEBENSMONAT

- Schlaf wird zyklisch und ähnelt dem eines Erwachsenen (nicht in der Dauer)
- Erlernte Schlafassoziationen können sich verfestigen
- Das Schlaf- und Essverhalten ändert sich deutlich
- Ein Muster im Schlafverhalten wird oft erkennbar
- 3-4 Tagschläfchen, zum Teil auch sehr kurze

9 MONATSPROGRESSION

ZWISCHEN DEM 8. UND 10. LEBENSMONAT

- Schlafassoziationen können hinzukommen oder sich verstärken
- Aufwachen kann häufiger werden
- Dein Kind ist sehr agil (vor oder während des Schlafens)
- Trennungsängste sind möglich
- 2-3 Tagschläfchen

11 MONATSPROGRESSION

ZWISCHEN DEM 10. UND 12. LEBENSMONAT

- Versteckte Regression
- Schlafbedarf verringert sich häufig **vorübergehend** um 1-2 Stunden
- Frühes Aufwachen
- Nächtliche Wachphasen (Überangebot an Schlaf)
- Tagschlaf wird schwierig
- 1-2 Tagschläfchen, häufig **vorübergehend** nur ein oder gar kein Tagschlaf



GUT ZU WISSEN

- Progressionen gehen mit großen kognitiven und motorischen Veränderungen einher. Das ist etwas wirklich tolles. Dein Kind hat wieder viel dazu gelernt. Es ist dabei kein Wunder, dass diese neuen Fähigkeiten mit Umstellungen des Schlafverhaltens und des Schlafbedarfs Deines Kindes verbunden sind.
- Größere Veränderungen sind vor allem in den ersten zwei Lebensjahren häufig.
- Während der Progression entsteht eine neue kognitive Reife. Durch diese kann eine neue oder bisher nicht vorhandene Assoziation dazu kommen. Oder eine bisherige Einschlafhilfe kann zu einer Assoziation führen. Beobachte Dein Kind, passe den Schlafbedarf an und bleibe flexibel.

SCHLAF-PROGRESSIONEN

Veränderungen im zweiten Lebensjahr

18 MONATSPROGRESSION

ZWISCHEN DEM 17. UND 19. LEBENSMONAT

- Sinn für Unabhängigkeit
- Neugefundene Selbstbestimmung und manchmal auch Frust
- Spielen wollen
- 1-2 Tagschläfchen

24 MONATSPROGRESSION

ZWISCHEN DEM 20. UND 24. LEBENSMONAT

- Regression dauert am Längsten
- Mittagsschlaf kann **vorübergehend** ausfallen
- Kommt meist zurück und bleibt bis zum 3./4. Geburtstag
- Große Veränderungen (Töpfchen, Fremdbetreuung, Geschwisterchen)
- 0-1 Tagschläfchen



SCHLAFSCHÖN TIPP

- Progressionen dauern in der Regel 3-6 Wochen.
- Nimm Dir Zeit Dein Kind zu beobachten, was es wirklich benötigt. Führe keine Einschlafhilfen ein, die es gar nicht braucht. Gib Deinem Kind vielmehr Sicherheit, dass alles beim Alten bleibt und genauso ist, wie es das kennt.
- In dieser Zeit ist es manchmal hilfreich zwischen 2 Tagplänen zu wechseln. Dein Kind braucht manchmal mehr und an manchen Tagen etwas weniger Schlaf. Biete bei Bedarf einen Catnap am Nachmittag (max. 30 min) oder eine frühere Bettgezeit an.
- Entspanne Dich und freue Dich über diesen tollen neuen Meilenstein in der Entwicklung Deines Babys.



Ich brauche mehr Support WENN ICH SPÄTER NOCHMAL UNTERSTÜTZUNG BENÖTIGE

Solltest Du in den nächsten Monaten oder in ein paar Jahren nochmal Unterstützung benötigen, z. B. weil Du Dir eine Überprüfung Eurer Tagesstruktur wünschst oder eine Entwicklung oder Gewohnheit alles ein wenig durcheinander gewirbelt hat, dann melde Dich gerne zu einer telefonischen Beratung bei mir.

[ZUR WEBSEITE](#)



VIELEN DANK, DASS ICH DICH AUF DEM
WEG ZU ENTSPANNTEN NÄCHTEN
BEGLEITEN DARF! UNSEREN KINDERN
EINEN GESUNDEN SCHLAF ZU
ERMÖGLICHEN, IST DAS WERTVOLLSTE
GESCHENK, WAS WIR IHNEN GEBEN
KÖNNEN. DANKE, DASS ICH DARAN
TEILHABEN DURFTE!

IN DIESEM SINNE

Schlaf Schön

DEINE SUSANN