



Babyschlaf-Guide

ENDLICH SCHLAFEN –
DIE 3 SCHRITTE ZU RUHIGEN ABENDEN UND
ERHOLSAMEN NÄCHTEN?

Wie du die **Bedürfnisse** deines Babys **verstehst**, **Sicherheit** **schenkst** und so **Schritt für Schritt zu mehr Schlaf** findest.



Schluss mit stundenlangem Einschlafbegleiten und unruhigen Nächten.



Ich freue mich so sehr, dass du hier bist.
Vielleicht liest du diese Zeilen, weil die letzten Nächte
anstrengend waren. Weil dein Baby nur in deinen
Armen einschläft. Weil du dich fragst, warum Schlafen
manchmal so schwer sein kann.
Ich kenne dieses Gefühl nur zu gut – das ständige
Grübeln, die Müdigkeit, das Hoffen, dass es bald
leichter wird.

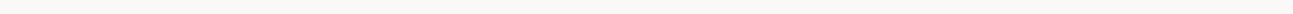
Und genau deshalb habe ich diesen
Babyschlaf-Guide geschrieben.

In diesem Guide erfährst du die drei wichtigsten
Schritte, die deinem Baby helfen, leichter ein- und
entspannter weiterzuschlafen.

Und vor allem: wie du dich selbst dabei wieder
ruhiger, sicherer und verbundener fühlst.



Lass und starten!



Warum Babys so schlafen, wie sie schlafen!

Im ersten Lebensjahr reift das Gehirn deines Babys unglaublich schnell. Diese Reifung braucht Sicherheit, Nähe und Zeit.

Dein Baby schläft in kurzen Schlafzyklen (ca. 40–50 Minuten). Zwischen diesen Zyklen wacht es kurz auf – um zu prüfen: Bin ich sicher? Ist jemand da?

Wenn du dein Baby dann begleitest, beruhigst oder einfach nur bei ihm bleibst, lernt sein Körper:

Ich bin sicher – ich darf weiterschlafen. Diese Sicherheit entsteht nicht durch Training, sondern durch Bindung.

Und genau deshalb ist „Co-Regulation“ – also dein liebevolles Begleiten – der Schlüssel für entspannten Babyschlaf.




Babyschlaf-Fakt:

Babys verbringen rund 50 % ihres Schlafs im sogenannten REM-Schlaf, einer sehr aktiven Phase, in der ihr Gehirn Eindrücke verarbeitet und neue Verbindungen bildet. Das ist Lernen im Schlaf – wortwörtlich!



3 Schritte für mehr Schlaf

1. **Routinen & Rituale** – Sicherheit durch Wiederholung 
2. **Der richtige Zeitpunkt für ein Schlafangebot** – Genügend Schlafdruck ohne Übermüdungen
3. **Schlafhilfen optimieren** – Gewohnheiten verstehen, Bedürfnisse erfüllen



Schlaf ist kein Luxus, sondern ein Grundbedürfnis. Jeder Mensch braucht Schlaf und jeder kann schlafen - auch Babys. Immerhin haben sie auch im Mutterleib friedlich geschlummert. Damit ein Baby auch nach der Geburt friedlich und entspannt einschläft, muss dieselbe Sicherheit gegeben werden wie in Mamas Bauch!



Schritt 1:



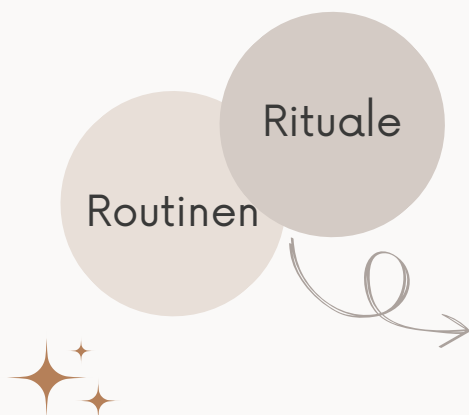
Routinen & Rituale etablieren

Routinen und Rituale lassen den Tag für dein Baby vorhersehbar werden. Das baut Sicherheit und Vertrauen auf

Routinen & Rituale für das Gefühl von Sicherheit

Kinder lieben Wiederholungen! Immer wieder kehrende Handlungen sind für dein Baby wie ein Kompass durch den gesamten Tag. Dein Baby erkennt diese Handlungen und weiß so, was als Nächstes geschieht.

Routinen helfen also deinem Baby, sich sicher zu fühlen!



ROUTINEN - eine Tagesstruktur einbauen mit festen Routinen (schlafen, essen, frische Luft,..)



RITUALE - feste Abläufe von Ereignissen vor bestimmte Tätigkeiten (wie schlafen)

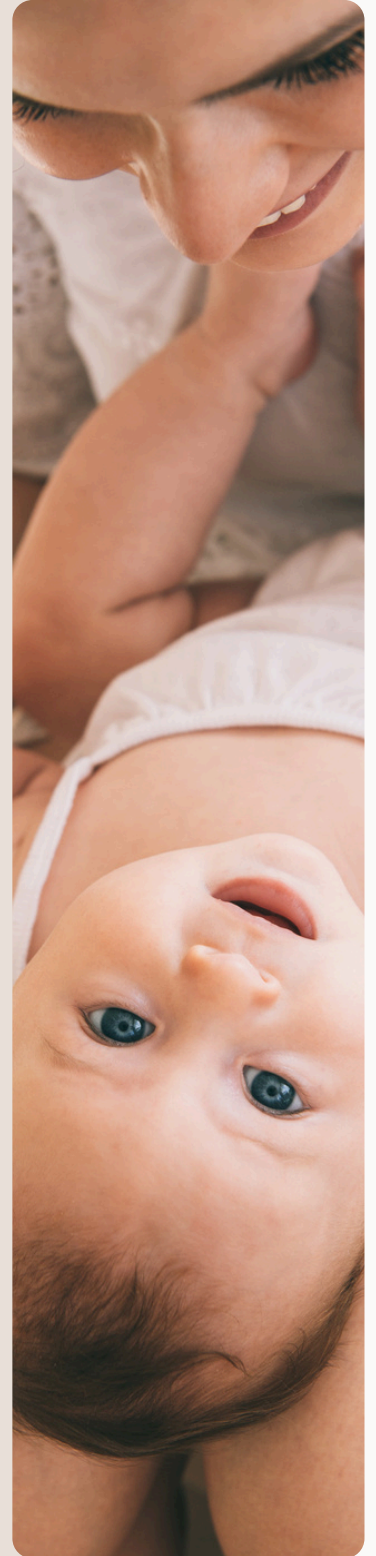
Warum Routinen & Rituale so wichtig sind?

1. Dein Baby kann sich auf den Schlaf "vorbereiten"
2. Dein Baby kann runterfahren (Sinkflut)
3. Dein Baby bekommt noch eine Möglichkeit seinen Bindungstank aufzufüllen!
4. Routinen bilden die Basis für erholsamen Babyschlaf
5. Routinen bilden die Basis für Veränderungen (bspw. der Einschlafhilfe)

[Klicke hier, für 6 Alltagsroutinen, die den Schlaf deines Babys spürbar verbessern!](#)

[Beruhigungsmöglichkeit während der Abendroutine! Klicke hier.](#)

[Nervensystem regulieren? Klicke hier!](#)





Schritt 2:



Der richtige Zeitpunkt

Es ist nicht egal, wann du dein Baby zum Schlafen hinlegst. Passt der Zeitpunkt nicht, braucht es entweder Ewigkeiten zum Einschlafen oder es ist nach dem Hinlegen direkt wieder wach.

Erkenne den richtigen Schlafenszeitpunkt!

Die Anzahl der Stunden an Schlaf innerhalb von 24 Stunden ist eine feste Größe! Je mehr Schlaf in der Nacht, umso weniger am Tag und umgekehrt. Allerdings: Schlaf erzeugt Schlaf! Wenn der Tagschlaf nicht passt, ist dein Baby...



nicht müde genug

Liegt nicht genügend Schlafdruck vor, fällt die Trennung vom Umfeld schwerer. Denn es wurde noch nicht genügend entdeckt, beobachtet, gesehen, ...



übermüdet

Bei einer Übermüdung wird das Stresshormon Cortisol ausgeschüttet. Der Körper befindet sich somit in einer Stresssituation und findet schwerer in den Schlaf!



Wenn der Tagschlaf NICHT passt, dann...

1. ... braucht dein Baby Ewigkeiten zum Einschlafen.
2. ... finden tagsüber nur kurze Schläfchen statt.
3. ... ist dein Baby nachts des Öfteren wach und tut sich schwer wieder einzuschlafen.
4. ... können nächtliche Wachphasen auftreten.
5. ... schläft dein Baby abends sehr spät ein oder ist morgens sehr früh wach.

**Auf der nächsten Seite findest du
nützliche Infos und
Weiterverlinkungen rund um das
Thema Tagschlaf & Schlafenszeiten**



Eine Übersicht zum Schlafbedarf von Babys- und Kleinkinder



Alter	Länge d. Wachphase	Anzahl d. Tagschläfchen	Dauer d. Tagschläfchen
0-3 Monate	max. 1,5 h	unterschiedlich	unterschiedlich
4-5 Monate	1,5-2,5 h	4-5 Schläfchen	3-4 h
6-8 Monate	2-3,5 h	2-3 Schläfchen	2-3 h
9-14 Monate	3-4,5 h	1-2 Schläfchen	1,5-2,5 h
ab 15 Monate	5-12h	0-2 Schläfchen	0-2 h

[Wieviele Tagschläfchen braucht dein Baby? Klicke hier, um es zu erfahren;](#));

[Kurze Schläfchen? Klicke hier, um den Grund zu erfahren!](#)

[Fester Schlafrhythmus und was damit gemeint ist. Klicke hier.](#)

“
Du möchtest den individuellen Schlafbedarf deines Kindes herausfinden und immer den optimalen Zeitpunkt für ein Schläfchen kennen? Im Kurs “Der Tagschlaf” erreichen wir genau das - Schritt für Schritt in eurem Tempo!

[Klicke hier für alle Infos zum Kurs](#)



Schritt 3:



Schlafhilfen optimieren

Babys sind in der Lage neue Schlafgewohnheiten anzunehmen! Denn die Einschlafhilfe darf auch dir Spaß machen!

Einschlaf- vs. Weiterschlafgewohnheiten!

Einschlafgewohnheiten

Wiedereinschlafgewohnheiten



EINSCHLAFEN - Auf welche Art & Weise findet dein Baby vor den Tagschläfchen und am Abend in den Schlaf?



WIEDEREINSCHLAFEN - Was fordert dein Baby nachts ein, um nach einem Schlafzyklus wieder einzuschlafen?

Warum Schlafhilfen?

Babys und Kleinkinder brauchen Einschlafreize, um zur Ruhe zu kommen und sich zu entspannen. Das ist völlig natürlich – denn schon im Mutterleib war es nie still. Dein Baby war ständig von Bewegung, Geräuschen und Nähe umgeben. Diese vertrauten Reize helfen ihm auch nach der Geburt, in den Schlaf zu finden.

Mit zunehmendem Alter nimmt der Bedarf an solchen Einschlafhilfen langsam ab – das ist ein ganz natürlicher Entwicklungsprozess. Doch oft bleiben bestimmte Einschlafgewohnheiten aus Bequemlichkeit oder Gewohnheit bestehen. Irgendwann können sie jedoch zur Belastung werden, besonders dann, wenn das Schläfchen zum falschen Zeitpunkt angeboten wird und die Einschlafbegleitung ewig dauert.

Wichtig zu wissen ist: Babys können aufgrund ihrer unreifen Gehirnstruktur noch nicht selbstständig einschlafen – und schon gar nicht allein. Sie brauchen Unterstützung, Nähe und Sicherheit, um in den Schlaf zu finden.



Was dein Kind braucht ist nicht zwingend die Trage, die Federwiege oder ständig gestillt werden zu müssen! Es braucht einfach nur eine liebevolle Begleitung, um entspannen zu können. Diese Begleitung darf und muss auch für dich entspannend und wunderschön sein!

Bedürfnisse vs. Schlafgewohnheiten!



Es ist wichtig zu verstehen, welche Einschlafhilfen ein echtes Bedürfnis deines Babys sind – und welche sich im Laufe der Zeit zu einer Gewohnheit entwickelt haben. Bedürfnisse müssen immer erfüllt werden, denn sie geben deinem Kind Sicherheit und Geborgenheit. Gewohnheiten hingegen dürfen sich verändern – liebevoll und individuell - wenn sie für euch zur Belastung werden. Da eine Veränderung der Schlafgewohnheiten mehrere Schritte benötigt, behandle ich diese Themen ausschließlich in der **1:1 Babyschlafberatung inkl. Betreuung. [Klicke hier für alle Infos!](#)**

Das könnte dich auch interessieren:

[Einschlafstillen? Ist es wirklich das Problem?](#)

[Warum Einschlafhilfen wichtig sind!](#)

[Strategien deines Babys sich selbst zu beruhigen!](#)

Wir sind nun am Ende unseres Guides angekommen. Das waren bestimmt viele Informationen auf einmal – aber jetzt bist du bestens vorbereitet, um den Schlaf deines Babys besser zu verstehen und liebevoll zu begleiten.

Denke daran: Wissen allein verändert nichts. Erst wenn du ins Tun kommst, wird sich wirklich etwas verändern. Nimm dir also am besten gleich Stift und Papier zur Hand und notiere dir, womit du starten möchtest – kleine Schritte, die euch zu ruhigeren Abenden und erholsameren Nächten führen.

Und wenn du noch Fragen hast oder bei einem Punkt unsicher bist, melde dich gerne bei mir. Du erreichst mich unter **info@babyschlaf-verstehen.com** oder auf **Instagram** – ich freue mich, von dir zu hören. ❤️



www.babyschlaf-verstehen.com
info@babyschlaf-verstehen.com

Thank you!
