



**BABYSCHLAF
HANDBUCH**

**Für ruhige Nächte
mit deinem Baby**

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG.....	3
1. KAPITEL – BASISWISSEN ÜBER DAS SCHLAFVERHALTEN VON BABYS	5
2. KAPITEL – EINSCHLAFEN – DIE RICHTIGE METHODE FÜR DEIN BABY.....	9
3. KAPITEL – ANGEL-SCHLAFMETHODE WIRKSAME UND SANFTE HILFE FÜR DEIN KIND.....	21
4. KAPITEL – HILFE FÜR SCHREIBABYS –DIE TROSTMETHODE BEI SCHREI- UND SCHLAFPROBLEMEN	26
5. KAPITEL – WIE DU EINEN TAGES-RHYTHMUS MIT DEINEM BABY FINDEST.....	31
6. KAPITEL – WARUM WEINEN AUCH (MANCHMAL) GUTTUT	34
7. KAPITEL – WAS DU ÜBER SCHLAF WISSEN MUSST UND WIE DU ERHOLSAMER SCHLÄFST	38
EMPFEHLUNGEN FÜR DICH.....	52

EINLEITUNG

Herzlich willkommen!

Vermutlich hast du schon einige schlaflose Nächte hinter dir, wenn du dieses Buch liest. Deshalb einige Gedanken gleich vorweg, bevor es mit zahlreichen Tipps und Anregungen losgeht. Das Wichtigste zuerst: kaum ein Baby unter einem Jahr schläft durch. Die meisten Kinder tun das erst im Kleinkindalter von zwei bis drei Jahren. Das Schlafverhalten ist dabei – wie auch die Babys selbst – von Kind zu Kind unterschiedlich und von vielen Faktoren abhängig.

Sicherheit, Bindung, Geborgenheit, Nähe und Schutz sind besonders für sehr kleine Babys wichtig. Viele Babys schlafen nur dann gut, wenn sie spüren, dass ihre Mutter, ihr Vater bei ihnen sind. Einschlafen ist für Kinder wie ein kleiner Abschied und braucht liebevolle Begleitung von Bezugspersonen.

Hunger ist ein wichtiger Faktor. Zu Beginn eines neuen Lebens ist der Magen so winzig wie eine Kirsche. Wenn wir uns das vor Augen führen, wird klar, weshalb die Trinkabstände nah beieinander liegen und Hunger den Schlaf unterbricht.

Wachstumsschübe und Entwicklungsschritte wie Drehen, Krabbeln und Sprechen lernen können für unruhige Nächte sorgen. Wie wir Erwachsenen verarbeiten Babys alles, was sie am Tag erlebt haben, nachts im Schlaf.

Dies sind nur drei von vielen weiteren möglichen Ursachen, die den Schlaf deines Babys unterbrechen können. In diesem Buch zum Babyschlaf findest du viele praktische Tipps und Anregungen. Es werden unterschiedliche Schlaf- und Einschlafmethoden vorgestellt. Psycholog*innen und Pädagog*innen sind sich inzwischen einig darüber, dass jede Methode und Strategie im Umgang mit Kindern nur dann empfehlenswert sind, wenn dabei die Bedürfnisse des Kindes und der gesamten Familie mit einbezogen werden.

Deshalb liegt uns bei ElternLeben.de viel daran, dir einen Überblick über weit verbreitete Methoden zu geben und diese als empfehlenswert, nur eingeschränkt empfehlenswert und nicht empfehlenswert zu bewerten. Darüber möchten wir dir die Möglichkeit geben, dass du selbst frei entscheiden kannst, welche Methode für deine Familie in Frage kommt und welche für dich nicht in Frage kommt, selbst wenn sie dir empfohlen wird.

Wir möchten dir ermöglichen, dass du selbst kritisch mit gängigen Schlafmethoden und Schlaftrainings, die im Umlauf sind, umgehen lernst und sicher hinter dem stehen kannst, wie du dein Kind beim Schlafen begleitest. Einige Methoden in diesem Buch werden dir Schritt für Schritt helfen, die Leitung in deiner Familie zu übernehmen, damit ihr euch alle wieder wohler fühlen könnt. Wichtig ist bei jeder Methode, die Bedürfnisse des Kindes feinfühlig im Blick zu behalten und dafür zu sorgen, dass du selbst wieder in der Lage bist, einfühlsam auf dein Kind zu reagieren.

Deshalb erfährst du in diesem Buch auch was du tun kannst, wenn dein Baby über einen längeren Zeitraum massive Schlaf- und Einschlafschwierigkeiten hat. Wer als Mutter oder Vater unter andauerndem Schlafmangel leidet und für wen der Alltag kaum zu bewältigen scheint, kann sich unter unserer Rubrik *Angebote vor Ort* mithilfe der Postleitzahlensuche Unterstützung in der Nähe holen. Auch unsere [Online-Beratung](#) ist für dich da.

Jetzt aber erstmal viel Freude beim Lesen!

Dein ElternLeben.de Expertenteam

1. KAPITEL – BASISWISSEN ÜBER DAS SCHLAFVERHALTEN VON BABYS

„Und, schläft es schon durch?“ Das ist eine beliebte, aber ziemlich unsinnige Frage. Denn oft wird dadurch nur Druck auf Eltern erzeugt, der völlig fehl am Platz ist. Es ist nämlich eine Tatsache, dass das Schlafverhalten von Babys, genauso wie bei Erwachsenen, individuell ganz unterschiedlich ist! Manche Babys haben mehr Schlafbedarf als andere, einige Babys schlafen in den ersten Monaten problemlos und wehren sich dann im zweiten Lebenshalbjahr plötzlich gegen das Einschlafen. Das eine Babys braucht mehrere kurze Schlafphasen, das andere kommt schon früh mit nur zwei Tagesschläfchen aus. Kurz gesagt: Es gibt keine Patentrezepte für guten Babyschlaf. Auch Vergleiche sind daher meist wenig hilfreich.

Allerdings: Manche Informationen gelten für alle Babys und können daher für Eltern nützlich sein. Im Folgenden stellen wir euch die wichtigsten Fakten über den Babyschlaf vor.

DER SCHLAFZYKLUS VON BABYS

Sicher kennst du es von dir selbst, dass du unterschiedlich tief schläfst. Es gibt außer den Tiefschlafphasen auch Leichtschlafphasen und den sogenannten REM-Schlaf – eine Phase, in der das Gehirn sehr aktiv ist, man oft träumt, und die Augen sich viel bewegen. „REM“ steht für „Rapid Eye Movement“, also „schnelle Augenbewegungen“. Bei Neugeborenen beträgt der Anteil der REM-Schlafphasen am gesamten Schlaf etwa siebzig Prozent, weshalb sie insgesamt weniger tief schlafen und schneller und häufiger aufwachen. Das ist zwar für die Eltern anstrengend, aber von der Natur so vorgesehen, denn Säuglinge brauchen nachts noch Nahrung und ihnen wird schneller zu warm oder zu kalt. Durch den großen Anteil an leichtem Schlaf wachen sie also auf, wenn Nahrung oder Veränderung der Temperatur dran sind.

Je älter ein Kind wird, desto mehr sinkt der Anteil an REM-Schlafphasen. Ältere Babys und Kinder sind dann zunehmend länger im Tiefschlaf und schlafen daher meist fester und länger am Stück.

BABYS SCHLAFEN KURZ

Bei Babys dauert ein Schlafzyklus aus REM-Schlaf und Tiefschlaf etwa fünfzig Minuten. Danach werden sie oft wieder wach, weil der Schlaf wieder leichter wird. Neugeborene in den ersten zwei Lebensmonaten fallen nach dem Einschlafen erst in den REM-Schlaf – deshalb wachen sie auch so schnell wieder auf, wenn man versucht, sie vom Arm in das Bettchen zu legen. Oft dauert es zwanzig bis dreißig Minuten, bis sie im Tiefschlaf sind. Nach insgesamt etwa fünfzig Minuten schlafen sie dann wieder leichter.

Ab etwa dem dritten Lebensmonat befinden sich Babys nach dem Einschlafen noch kurz in einem leichteren Schlaf, dann aber relativ schnell im Tiefschlaf. Zum Vergleich: ein Schlafzyklus aus Leichtschlaf, Tiefschlaf und REM-Schlaf dauert bei Erwachsenen circa siebzig bis hundertzehn Minuten, und der Anteil an REM-Schlaf beträgt noch etwa fünfundzwanzig Prozent.

In der zweiten Nachthälfte nimmt der Anteil an Traumschlaf zu, weshalb man morgens oft intensiver träumt. Auch Babys und Kleinkinder können deshalb oft früh morgens schlecht wieder einschlafen.

Ende der Vorschau
Hat dir die Vorschau gut gefallen?

[Jetzt Handbuch kaufen](#)