



Finde eine zertifizierte
Schlafberaterin
in deiner Nähe



Kindlicher Schlaf

Basics Babyschlaf – das sollten Eltern wissen



BABYS SCHLAFEN ANDERS

Babys schlafen meistens unruhiger als Erwachsene und wachen häufiger auf, weil sich ihre Schlafphasen noch deutlich von denen Erwachsener unterscheiden und sie ihre Schlafzyklen noch nicht eigenständig miteinander verbinden können. Kürzere Schlafepisoden und nächtliches Aufwachen sind in den ersten Lebensjahren daher völlig normal und gehören zur Entwicklung dazu. Beides bedeutet nicht, dass ein Kind schlecht schläft oder etwas falsch gemacht wird.

WIE VIEL SCHLAF BRAUCHT MEIN BABY?

Der Schlafbedarf von Babys ist sehr unterschiedlich und verändert sich mit dem Alter. Richtwerte können eine grobe Orientierung geben, sollten aber nicht als feste Vorgaben verstanden werden. Wichtiger als Stundenangaben ist es, auf die individuellen Müdigkeitsanzeichen des Kindes zu achten, zum Beispiel auf Quengeln, Wegdrehen, Augenreiben oder nachlassende Aufmerksamkeit. Manche Babys benötigen mehr Schlaf, andere kommen mit weniger aus. Entscheidend ist, dass sich das Kind insgesamt wohl fühlt und ausreichend Erholungsphasen hat.

SCHLAF ENTWICKELT SICH

Ein- und Durchschlafen ist kein Verhalten, das trainiert werden kann oder muss, sondern ein Reifungsprozess. Viele Babys können erst im Laufe der ersten Lebensjahre längere Schlafphasen zeigen. Häufiges Aufwachen ist daher kein Zeichen für ein Schlafproblem.

NÄHE, KÖRPERKONTAKT UND NAHRUNG

Babys brauchen beim Einschlafen und nachts oft Nähe, Körperkontakt oder Nahrung. Damit werden grundlegende Bedürfnisse nach Sicherheit, Geborgenheit und Versorgung erfüllt. Nähe „verwöhnt“ also nicht, sondern erfüllt Grundbedürfnisse.



EINSCHLAFEN DARF BEGLEITET WERDEN

Stillen, Tragen, Schaukeln oder Begleiten beim Einschlafen sind normale und altersgerechte Einschlafhilfen. Babys können sich noch nicht selbständig regulieren und benötigen Unterstützung, um in den Schlaf zu finden.

TAGSCHLAF IST WICHTIG

Ausreichender Tagschlaf unterstützt den Nachtschlaf. Übermüdung führt häufig zu unruhigem Einschlafen und häufigerem nächtlichem Aufwachen. Weniger Tagschlaf bedeutet nicht automatisch besserer Nachtschlaf.

RITUALE KÖNNEN ORIENTIERUNG GEBEN

Ruhige, wiederkehrende Abendrituale helfen vielen Babys, sich auf den Schlaf einzustellen. Wichtig sind nicht die Länge oder Perfektion, sondern die Regelmäßigkeit und eine entspannte Atmosphäre.

JEDES BABY SCHLÄFT ANDERS

Babys unterscheiden sich stark in ihrem Schlafverhalten. Vergleiche mit anderen Kindern oder starre Schlafvorgaben können verunsichern. Ein guter Schlaf ist vor allem daran erkennbar, dass es dem Kind und den Eltern insgesamt gut geht.

WANN IST UNTERSTÜTZUNG SINNVOLL?

Wenn der Schlaf über längere Phasen sehr belastend ist, Eltern stark erschöpft sind oder Unsicherheit besteht, kann eine Beratung durch eine BFB bindungsorientierte Familienbegleiterin® sinnvoll sein.

Merke: Babyschlaf ist Entwicklung, kein Trainingsziel. Geduld, Nähe und Begleitung sind wichtige Grundlagen für einen gesunden Schlaf.