

Tipps für einen besseren Baby-Schlaf

Alle Babys müssen sich erst an den neuen Tag-Nacht-Rhythmus gewöhnen. Das braucht etwas Zeit. Mit Unterstützung von Ihnen als Eltern gelingt das Ein- und Durchschlafen leichter.

Diese Tipps helfen Ihnen:

- **Ein geregelter Tagesablauf**
Routinen und Strukturen helfen Ihrem Baby, sich zu orientieren und einen Rhythmus zu finden. Halten Sie wiederkehrende Zeiten fürs Stillen oder Füttern, Spielen, die Pflege und das Schlafenlegen ein. Das unterstützt schon tagsüber ein selbstständiges Einschlafen.
- **Zur Ruhe kommen am Abend**
In der letzten Stunde vor dem Schlafengehen sollte Ihr Kind bereits langsam zur Ruhe kommen. Weniger Bewegung und ein leiseres Gesamt-Umfeld sorgen dafür, dass Ihr Kind sich besser auf den Nachtschlaf einstellen kann.
- **Wiederkehrende Rituale vor dem Schlafengehen**
Routinen helfen am Abend genauso wie beim Tagesablauf. Eine regelmäßige Routine entsteht durch immer gleiche Abläufe und Rituale vor und bei dem Schlafengehen. Planen Sie ca. 30 Minuten für die Abendroutine ein, in die dann zum Beispiel das Waschen oder Baden, Eincremen, den Schlafanzug anziehen, das Zimmer abdunkeln, Vorlesen oder ein Gute-Nacht-Lied singen, fallen. Diese festen Gewohnheiten signalisieren Ihrem Baby, dass es Zeit zum Einschlafen ist.
- **Machen Sie das Einschlafen im Bett zur festen Gewohnheit**
Ihr Baby gewöhnt sich schnell an gut gemeinte Einschlafhilfen wie herumgetragen oder im Kinderwagen herumgefahren werden, bis es eingeschlafen ist. Für Sie selbst ist das sehr aufwändig. Versuchen Sie deshalb, Ihr Baby zum Schlafen schon dann ins Bett zu legen, wenn es müde, aber noch wach ist, nicht erst, wenn es schon schläft. So lernt es, ohne Hilfsmittel einzuschlafen.
- **Schlafenszeit ist keine Spielzeit**
Auch wenn Ihr Kind es sich wünscht, vermeiden Sie es, zu spielen, wenn es nachts wach ist. Nächtliche Spieleinheiten können sich schnell zur Gewohnheit entwickeln. Eine bessere Alternative ist das Wiederholen von Teilen des Abendrituals und das Sprechen mit leiser Stimme. So lernt Ihr Baby, dass Schlafenszeit ist.
- **Müdigkeit statt Übermüdung**
Achten Sie auf Zeichen von Müdigkeit, wie vermehrtes Gähnen, sich Winden oder quengelig werden. So vermeiden Sie, dass Ihr Baby übermüdet und überreizt ist und Schwierigkeiten beim Einschlafen hat.



Checkliste: So schläft Ihr Baby sicher

Damit auch Sie sich entspannen können, wenn Ihr Baby schläft, gestalten Sie ihm ein sicheres Umfeld zum Schlafen.

Diese Checkliste hilft Ihnen dabei:

- Stellen Sie sicher, dass im Schlafzimmer eine ausreichende Luftzirkulation vorhanden ist.
- Neugeborene fühlen sich in den ersten Wochen und Monaten in einer Wiege oder einem Stubenwagen besonders wohl, da sie sich dort eingehüllt und geborgen fühlen.
- In den ersten 12 Lebensmonaten benötigt Ihr Baby kein Kissen und Sie sollten auch aus Sicherheitsgründen darauf verzichten, um Überwärmung oder einen Atemrückstau zu vermeiden.
- Statt unter eine Babydecke legen Sie Ihr Baby in einen Schlafsack. So räumen Sie die Gefahr aus dem Weg, dass Ihr Baby beim Schlafen unter die Decke rutscht und es kann sich in der Nacht nicht freistrampeln.
- Legen Sie Ihr Baby im 1. Lebensjahr zum Schlafen immer auf den Rücken. In dieser Schlafposition kann es am besten atmen.
- Schaffen Sie mit möglichst wenig Licht und ohne Lärm eine angenehme Schlafumgebung im Schlafzimmer.
- Die optimale Raumtemperatur zum Schlafen beträgt zwischen 16 und 18 Grad Celsius.
- Verzichten Sie auf zu viel oder zu dicke Schlafkleidung. Ihrem Kind genügt zum Schlafen eine Windel, ein Body oder ein dünnerer Schlafanzug; im Sommer sogar weniger.
- Achten Sie auf eine rauchfreie Umgebung – Tag und Nacht! Ihr Kind sollte auf gar keinen Fall in einem Raum schlafen, in dem geraucht wird.

