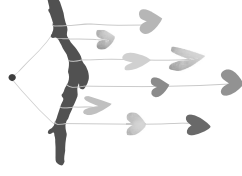


BABY-SCHLAF VERSTEHEN: DIE ERSTEN 6 MONATE



Herzlichen Glückwunsch zur Geburt (oder zur Schwangerschaft) eures kostbaren Babys, liebe Eltern!

In euren ersten Monaten werdet ihr viele faszinierende Veränderungen und Meilensteine erleben, besonders wenn es um den Schlaf eures kleinen Wunders geht. Natürlich ist jedes Baby einzigartig und hat sein eigenes Tempo. Bei Unsicherheiten sprich bitte jederzeit mit deiner Hebamme oder deinem Kinderarzt/deiner Kinderärztin.

Dieser kleine Leitfaden soll euch wertvolle Einblicke und Orientierungshilfen zum Schlafverhalten eures Babys geben, sodass ihr das erste Lebenshalbjahr mit eurem Baby in vollen Zügen genießen könnt.

0-2 MONATE

Du wirst vermutlich schnell feststellen, dass dein Neugeborenes die meiste Zeit schläft, oft bis zu 16-18 Stunden am Tag. In den ersten Monaten gibt es große individuelle Unterschiede: Manche Babys haben nur kurze Schlafphasen und trinken gefühlt ständig, andere schlafen stundenlang und müssen für Fütterungen geweckt werden. Euer Baby kann noch nicht zwischen Tag und Nacht unterscheiden.

2-4 MONATE

Nun beginnt sich dank der Produktion des Schlafhormons Melatonin ein Tag-Nacht-Rhythmus zu entfalten. Viele Babys beginnen längere Schlafphasen zu entwickeln, besonders nachts. Die Gesamtschlafzeit kann sich etwas reduzieren, bleibt aber bei 14-16 Stunden.

4 MONATE

Ein wichtiger Meilenstein in der Entwicklung eures Babys steht um die 4-Monats-Marke an: Babys Gehirn reift und seine Schlafmuster verändern sich. Seine Leicht- und Tiefschlafphasen werden nun ausgeprägter, so wie bei uns Erwachsenen auch. Die Länge von Babys Schlafzyklus ist allerdings weiterhin recht kurz, mit 40-50 Minuten halb so lang wie bei uns. Es kann vorkommen, dass das Ein- und Weiterschlafen plötzlich für 4-6 Wochen schwieriger wird und tagsüber nur noch kurze Nickerchen stattfinden. Viele Babys wachen vorübergehend leichter auf, insbesondere im Übergang zwischen den Schlafzyklen. Diese „Schlafregression“ mag frustrierend sein, ist aber in Wirklichkeit ein Fortschritt und ein normaler Teil ihrer Entwicklung. Sie sollte sich bis zur 6-Monats-Grenze gegeben haben.



AB 5-6 MONATEN

Nach dieser Anpassungsphase stabilisieren sich die Schlafmuster allmählich. Viele Babys beginnen (hoffentlich :-)) längere Strecken in der Nacht zu schlafen, was zu einem erholsameren Schlaf für alle führt. Häufige Fütterungen auch in der Nacht sind noch völlig normal.

AB 6-7 MONATEN

Die meisten Babys haben nun auf 2-3 regelmäßige, lange Nickerchen umgestellt. Nun ist es endlich möglich, einen festen Tagesablauf einzuführen, der euren Tagen wieder wieder Struktur und etwas Vorhersehbarkeit verleiht: Glückwunsch, ihr habt einen wichtigen Meilenstein gemeistert!

BABYS SCHLAFBEDARF

	Gesamtschlafdauer	Nickerchen (Tag)	Anmerkungen
0-1 Monat	14-19 Stunden	4-6	Schlaf- und Wachphasen werden willkürlich über den Tag und die Nacht verteilt.
1-2 Monate	14-16 Stunden	3-5	Längere Schlafphasen beginnen sich zu entwickeln. Die Bettgezeit bleibt spät (oft 21-24 Uhr).
2-4 Monate	12-15 Stunden	3-4	Ein Tag-Nacht-Rhythmus mit längerem Nachtschlaf entwickelt sich (weiterhin viele Unterbrechungen für Fütterungen).
4-6 Monate	12-14 Stunden	2-4	Entwicklung festerer Schlafmuster und einer früheren Bettgezeit (19-21 Uhr) ist möglich. Feste Zeiten für Nickerchen sind meist erst ab 6-7 Monaten Alter möglich.



TIPPS FÜR SICHERES SCHLAFEN

AUF DEM RÜCKEN SCHLUMMERN

Die sicherste Schlafposition für euer Baby ist auf dem Rücken. Diese Position schützt am effektivsten vor dem plötzlichen Kindstod. Wenn dein Baby sich selbstständig drehen kann (mit etwa 5 Monaten) darf es auch auf dem Bauch schlafen.

FEST UND SICHER IM EIGENEN BETT

Euer Baby sollte auf einer festen Matratze, nie auf weichen Unterlagen, schlafen. Ein eigenes Bettchen und mindestens 6 Monate im Elternschlafzimmer schlafen wird oftmals aus Sicherheitsgründen empfohlen. Ein Beistellbett ist meist der beste Kompromiss aus Nähe zur Mama und Sicherheit.

REGELN FÜR DAS FAMILIENBETT

Auch das Familienbett ist erlaubt, wenn du auf sicheren Schlaf, d.h. auf alle hier aufgeführten Regeln inkl. Fernhalten von Kissen und Decken achtest*. Zusätzlich gilt: Es sollte ein sehr großes Bett mit einer festen Matratze sein. Keine Daunen im Bett. Dein Babys sollte außerdem nie zwischen zwei Menschen und nie neben Menschen unter Einfluss von Alkohol/Drogen schlafen. Vermeide Lücken zwischen Bett und Wand/Bettrahmen.

Stillen scheint etwaige Risiken zu minimieren, da Mama und Baby oft ein abgestimmtes Schlafmuster entwickeln und Stillmamas sich instinktiv bewusster über die Lage ihres Babys sind.

EIN EINFACHES, FREIES NEST

Umhüllt euer Baby mit Liebe, aber haltet sein Bettchen frei von Kissen, Decken, fluffigen Umrandungen und großen Stofftieren, unter die es rutschen könnte. Sicherheit geht vor. Ein passender Schlafsack gilt mindestens im ersten Jahr als sicherer als eine Decke. Schnuller scheinen Studien zufolge das SIDS-Risiko zu reduzieren.

EINE RAUCHFREIE UMGEBUNG

Rauchfreie Umgebungen sind essentiell für die Gesundheit und das Wohlbefinden eures Liebling. Baby darf nachts nie direkt neben Rauchern schlafen.

DIE PERFEKTE WOHLFÜHLTEMPERATUR

Eine eher kühle Zimmertemperatur von 18-20°C gilt als ideal. Achtet darauf, dass euer Baby nicht überhitzen kann. Natürlich sollte es auch nicht zu kühl werden. Beides kann den Schlaf stören. Am effektivsten kannst du hinten zwischen den Schulterblättern testen, wie warm oder kalt es deinem Baby ist, gerade in den frühen Morgenstunden, wenn Zimmer- und Körpertemperatur am geringsten sind. Die Faustregel ist einfach: Kleide dein Baby so, wie es für dich selbst angenehm wäre, plus eine zusätzliche Schicht.

*Siehe: <https://www.sleepfoundation.org/baby-sleepco-sleeping> und <https://www.askdrsears.com/news/ears-family-blog/bed-sharing-with-baby/>



TIPPS ZUR FÖRDERUNG GUTEN SCHLAFS

TAG UND NACHT BEWUSST GESTALTEN

Tägliche Zeit im Freien, viel natürliches Licht (auch in der Wohnung) und sanfte Bewegungsspiele tagsüber unterstützen den Schlaf-Wach-Rhythmus. Nachts empfiehlt es sich hingegen, nur gedämpftes Licht zu verwenden und sich ruhig zu verhalten. Windelwechsel sollten möglichst ohne Reden stattfinden.

AUF MÜDIGKEITSSIGNALE ACHTEN

Verpasst nicht den idealen Zeitpunkt zum Schlafenlegen. Zeichen wie Gähnen, Augen-/Ohnenreiben, Kopf wegrehen oder Unruhe zeigen, dass dein Baby bereit ist, einzuschlafen. Übermüdung macht das Einschlafen schwieriger.

FESTER TAGESRAHMEN

Das Etablieren einer festen abendlichen Bettgezeit und morgendlichen Aufwachzeit (ab ca. 2 Monaten Alter, plus minus 20 Minuten) kann helfen, den inneren Rhythmus zu unterstützen und insgesamt besser zu schlafen. Länge und Anzahl der Nickerchen werden viele Monate schwanken.

WACHPHASEN KURZ HALTEN

Wichtiger als feste Zeiten für Nickerchen ist es, in den ersten Monaten auf Müdigkeitsanzeichen und die richtige Länge der Wachphasen zu achten. Dies hilft oft, Übermüdung und lange Weinphasen zu vermeiden. Durchschnittliche Wachphasen dauern für Neugeborene: 30-90 Min. Für 2-3 Monate alte Babys: 1-2 Std. Für 4-5 Monate alte Babys: 1,5-2,5 Std. Für 6-8 Monate alte Babys: 2-3 Std.

BERUHIGENDE ABENDRITUALE (AB 6-8 WOCHEN)

Baden/Babymassage, Stillen/Füttern, Kuscheln und leise Musik oder ein Schläfied vor dem Schlafengehen in immer gleicher Abfolge helfen Babylein dabei, sich auf das Einschlafen und die Nacht einzustellen.

NICKERCHENDAUER AUF 2 STUNDEN BEGRENZEN (AB 6-8 WOCHEN)

Insbesondere für Babys, die Tag und Nacht verwechseln, empfiehlt es sich, Nickerchen auf jeweils 2 Std Dauer zu begrenzen, sodass die längsten Schlafphasen für die Nacht aufgehoben werden.

INDIVIDUELLEN BEDÜRFNISSEN RAUM GEBEN

Jedes Baby entwickelt sich individuell und in seinem eigenen Rhythmus. Passt eure Routinen an die spezifischen Bedürfnisse eures Kindes an und setzt euch nicht unter Druck. Erwarte kein perfekt. Greif dir aus den Tipps heraus, was hilfreich für euch ist und schiebe den Rest gestrozt zur Seite.

GEDULD UND LIEBE sind das Wichtigste in eurem neuen, gemeinsamen Leben. ☺

Verfasserin: Sarah Mann, zertifizierte sanfte Babyschlafberaterin und 6-fache Mama, Master of Education, mehrfache Autorin, Leiterin der Info-Plattform www.babyschlummerland.de für guten Baby- und Kleinkinderschlaf.

© Babyschlummerland. Diese Kurzbroschüre ist urheberrechtlich geschützt. Babyschlummerland erlaubt, jedoch die lizenzierte Kopie und Verteilung dieses Infoblatts unter der Bedingung, dass die Verfasserin und die Quelle klar genannt werden. Keine kommerzielle Nutzung oder Änderung des Inhalts ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung gestattet.

Hast du Fragen, Hinweise oder Kommentare zu diesem Info-Blatt, schreibe bitte an: kontakt@babyschlummerland.de