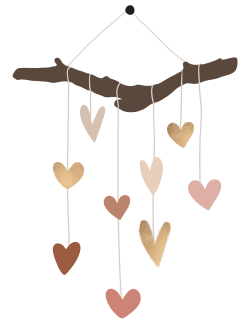


# EIN JAHR VOLLER GEBORGENHEIT: BABYS SCHLAF VERSTEHEN UND LIEBEVOLL BEGLEITEN



Herzlichen Glückwunsch zur Geburt (oder Schwangerschaft) deines kleinen Schatzes!

Und willkommen in der schönen und manchmal auch komplexen Welt des Babyschlafs. Dieses Thema wird dein Leben in den kommenden Monaten vermutlich ganz schön auf den Kopf stellen. 😊

Sowohl dein Baby als auch seine Schlafmuster sind einzigartig und werden sich in ihrem eigenen Tempo entwickeln. Bei Fragen oder Unsicherheiten zögere nicht, dich vertrauensvoll an deine Hebamme oder euren Kinderarzt/eure Kinderärztin zu wenden.

Dieser liebevolle Baby-Schlaf-Ratgeber für das erste Lebensjahr soll dir eine kleine Orientierung geben, um dir und euch einen wunderschönen Start und ein entspanntes erstes Jahr mit deinem/eurem Baby zu ermöglichen.



# WICHTIGE FRAGEN UND ANTWORTEN RUND UM BABYS' SCHLAF IM ERSTEN LEBENSJAHR

## 1. WANN LERNT MEIN BABY TAG UND NACHT ZU UNTERSCHIEDEN?

Babys starten ihre Reise in unserer Welt ohne zu wissen, dass die Nacht zum Schlafen und der Tag zum Spielen da sind. Es dauert oftmals 2 bis 4 Monate, bis ein kleines Baby einen klaren Tag-Nacht-Rhythmus entwickeln kann.

Eine Schlüsselrolle in diesem Prozess spielt das Schlafhormon Melatonin. Die Produktion dieses wichtigen Hormons beginnt ungefähr ab der 6. bis 8. Lebenswoche. Seine Aufgabe ist es, den Schlaf-Wach-Rhythmus deines Babys zu regulieren. Melatonin signalisiert deinem Baby, wann es Zeit wird, zur Ruhe zu kommen. Es hilft sowohl beim Einschlafen als auch dabei, die Nacht ohne längere Wachphasen zu meistern.

Hier sind einige Strategien, die deinem Baby dabei helfen, Tag und Nacht zu unterscheiden:

### TAGESLICHT NUTZEN

Versuch, tagsüber viel natürliches Licht ins Haus zu lassen oder geh mit eurem Baby spazieren. Natürliches Licht ist ein starkes Signal für den Körper, dass es Tag ist.

### AKTIVE TAGE GESTALTEN

Haltet euer Baby tagsüber mit Spiel und Interaktion aktiv (evtl. erst nach einigen Wochen Alter umsetzbar). So lernt es, dass der Tag für Aktivitäten da ist.

### RUHIGE, DUNKLE NÄCHTE

Reduziert abends das Licht und minimalisiert die Stimulation. Wenn du dein Baby nachts fütterst oder wickelst, handle möglichst ruhig und langsam und verwende nur gedämpftes Licht, selbst wenn dein Baby lange in der Nacht wach sein sollte. So wird dein Baby immer mehr verstehen, dass die Nacht zum Schlafen da ist. Zu helles Licht kann den Körper verwirren und die Melatoninproduktion stören.

### EINE FESTE ABENDLICHE SCHLAFENSZEIT-ROUTINE ETABLIEREN

Auch wenn es am Anfang herausfordernd sein kann, kann es hilfreich sein ab ca. 6-8 Wochen Alter eine regelmäßige abendliche Bettgehzeit-Routine und eine gleichbleibende Schlafenszeit einzuführen. Die Bettgehzeit wird in den ersten Monaten noch sehr spät sein (oft 22-24 Uhr) und kann ab 3-4 Monaten Alter schrittweise nach vorne geschoben werden (auf 19-21 Uhr). Gleichbleibende Rituale wie ein warmes Bad oder eine sanfte Massage vor dem Schlafengehen können Signale setzen, dass nun die Nacht beginnt.

### NICKERCHENDAUER TAGSÜBER BEGRENZEN

Ab einem Alter von 1-2 Monaten kann es sinnvoll sein, die täglichen Schläfchen auf jeweils zwei Stunden zu begrenzen, insbesondere, falls ihr nachts mit langen Wachphasen kämpft. Es gibt Babys, die wochenlang Tag und Nacht verwechseln. Durch die Begrenzung der Nickerchendauer kannst du deinem Baby helfen, in einen guten Tag-Nacht-Rhythmus zu finden. So lernt es, die längsten Schlafphasen für die Nacht aufzuheben.



## 2. WIEVIEL SCHLAF BENÖTIGT MEIN BABY? WIE ENTWICKELT SICH SEIN SCHLAFBEDARF?

Wie viel Schlaf braucht eigentlich dein kleines Wunder? Was ist normal und wie entwickelt sich sein Schlafbedarf im ersten Jahr?

Hier einige Richtlinien, die nicht in Stein gemeißelt werden sollten, dir aber eine gute Vorstellung davon geben können, was dich erwartet:

### NEUGEBORENE (0-3 MONATE)

In den ersten Lebenswochen benötigen Babys etwa 16 bis 18 Stunden Schlaf über den Tag verteilt (auch 14-19 können vorkommen). Das klingt nach viel, aber bedenke, dass diese Stunden mit vielen Unterbrechungen daher kommen. Neugeborene schlafen oft in kurzen Intervallen, ob Tag oder Nacht, da ihr kleiner Magen sie häufig für Mahlzeiten weckt. Manche kleinen Babys schaffen bereits Schlafphasen von 2-4 Stunden. Andere sind sogar so verschlafen, dass sie zu regelmäßigen Fütterungen geweckt werden müssen. Gerade in den ersten Lebensmonaten gibt es große individuelle Unterschiede und solange sich dein Baby gesund entwickelt, ist in aller Regel alles in Ordnung.

### KLEINE BABYS (4-5 MONATE)

Während dein Baby wächst, wird es allmählich weniger Schlaf benötigen und längere Strecken am Stück schlafen. Im Alter von 4 bis 6 Monaten brauchen die meisten Babys etwa 14 bis 15 Stunden Schlaf.

### ÄLTERE BABYS (6-11 MONATE)

Zwischen 6 und 11 Monaten benötigen Babys in der Regel immer noch 13 bis 15 Stunden Schlaf, aber jetzt mit mehr aneinanderhängendem Nachtschlaf und nur noch 2 bis 3 Nickerchen täglich. Manch ein Baby beginnt mit etwa 6 Monaten einige Stunden am Stück nachts „durchzuschlafen“, aber längst nicht alle Babys schaffen das. Sie wachen nachts noch häufig für Still- oder Flaschenmahlzeiten auf. Das Spektrum von „normal“ ist bei Schlaf im Babyalter sehr groß.

Die Entwicklung des Schlafverhaltens deines Babys hängt von vielen Faktoren ab, einschließlich vieler individueller Einflüsse wie Genetik, Entwicklungsstand, Gehirnreife und seinem Temperament. Manche Babys sind von Natur aus „bessere“ Schläfer und andere nicht, und beides ist völlig okay.



### 3. WANN ENTWICKELT MEIN BABY EINEN VORHERSEHBAREN TAGESABLAUF?

Die Entwicklung eines vorhersehbaren Tagesablaufs ist ein Meilenstein, der nicht nur für dein Baby, sondern auch für dich als Elternteil eine große Erleichterung darstellt. Nun werden eure Tage wieder deutlich geordneter und planbarer.

Aber wann genau kannst du damit rechnen?

#### BIS ZUM 3. MONAT

In den ersten Lebenswochen wirst du vermutlich kaum einen Rhythmus im Leben deines Neugeborenen erkennen können. Schlaf, Fütterungen und Windelwechsel erfolgen rund um die Uhr nach Bedarf. In dieser Zeit heißt es, euch erst einmal kennenzulernen. Dein Baby gewöhnt sich stückweise an die Welt außerhalb des Mutterleibes, was eine riesige Umstellung für so ein kleines Wesen bedeutet. Gib euch beiden Zeit für alles.

#### ZWISCHEN DEM 3. BIS 6. MONAT

Langsam aber sicher erkennst du vielleicht gewisse Muster in den Schlaf- und Wachzeiten deines Babys. Es ist die Zeit, in der viele Babys beginnen, etwas länger am Stück zu schlafen und regelmäßiger Fütterungszeiten zu entwickeln. Diese Muster sind jedoch noch sehr flexibel und können sich von Tag zu Tag oder Woche zu Woche ändern.

Bis zum Alter von 6-7 Monaten ist oftmals keine feste Tagesstruktur möglich. Stattdessen empfiehlt es sich, gut auf Babys Müdigkeitsanzeichen zu achten und die Wachphasen relativ kurz zu halten. So kannst du Übermüdung und Überreizung so gut wie möglich vermeiden und damit hoffentlich auch Wein- und Schreiphasen reduzieren.

Statt dich auf feste Zeiten zu fixieren, hilft es meist mehr, zunehmend gewisse Abstände für Nickerchen, Fütterungen und Spielzeiten einzuplanen oder hieraus eine Routine für euch zu entwickeln (wie „Schlafen-Füttern-Spielen“ oder „Schlafen-Spielen-Füttern“), die euch beiden im Tagesverlauf Orientierung gibt. Jetzt ist auch eine gute Zeit, um abends mit einer beruhigenden Bettgehzeit-Routine zu starten.

#### NACH DEM 6. MONAT

Meist dauert es 6-7 Monate, bis das Gehirn deines Baby soweit gereift ist, dass es zuverlässig nur noch 2-3 lange Nickerchen am Tag hält. Jetzt schafft es auch, längere Wachphasen zwischen den Nickerchen fröhlich zu meistern. Damit wird es möglich, einen halbwegs festen Tagesablauf mit festen Zeiten für Nickerchen zu etablieren. Ihr dürft tief durchatmen: Ihr habt einen wichtigen Meilenstein des Babyalters geschafft und eure Tage werden wieder etwas planbarer.

Natürlich wird Flexibilität weiterhin notwendig sein. Krankheiten, Wachstumsschübe und Entwicklungsphasen können vorübergehend für Veränderungen im Tagesablauf sorgen. Hab Geduld und sei versichert, dass dies alles ein normaler Teil des Abenteuers ist, einen neuen, kleinen Erdenbürger zu Hause zu haben.



## 4. WIE VIELE NICKERCHEN BENÖTIGT MEIN BABY?

Die Anzahl der Nickerchen, die dein Baby benötigt, ändert sich mit seinem Wachstum und seiner Entwicklung im ersten Lebensjahr. Mit der Zeit wird dein Baby immer weniger Nickerchen benötigen und diese dafür verlängern. Das heißt auch, dass dein Baby mit wachsendem Alter immer längere Wachphasen zwischen seinen Tagesschläfchen meistern kann.

### NEUGEBORENE (0-3 MONATE)

In diesem zarten Alter schlafen Babys fast rund um die Uhr, mit vielen kurzen Nickerchen über den Tag und die Nacht verteilt. Es ist keine Seltenheit, dass Neugeborene zwischen 4 und 6 Nickerchen am Tag machen, manchmal sogar mehr, da sie nur kurze Wachphasen zwischen den Schläfchen schaffen.

### 3-5 MONATE

Während dein Baby wächst, beginnt es, etwas längere Wachphasen zu haben. In diesem Alter machen Babys in der Regel etwa 4 bis 5 Nickerchen am Tag, mit der Tendenz, dass nun 4 Nickerchen genügen. Manche Babys schaffen bereits recht früh mit 3 langen Nickerchen ihren Tag zu meistern. Die Abstände zwischen den Nickerchen und Schlafenszeiten werden nun vorhersehbarer, obwohl jeder Tag immer noch anders sein kann.

### 6-8 MONATE

Um die Halbjahresmarke herum haben die allermeisten Babys auf 2 bis 3 Nickerchen täglich umgestellt. Nun sind die Nickerchen oft lange (1-2 Stunden) und finden regelmäßiger statt, was hilft, einen stabilen Tagesrhythmus zu entwickeln.

### 9-14 MONATE

Bis zum 9. Lebensmonat reduziert sich die Anzahl der Nickerchen auf zwei pro Tag. Diese Nickerchen können recht lange sein, manchmal bis zu 2 Stunden am Stück. Sie helfen deinem Baby dabei, energiegeladener und fröhlicher zu bleiben.

### 15-18 MONATE

Spätestens mit 1,5 Jahren findet die Umstellung auf einen langen Mittagsschlaf statt. Etliche Kinder wollen schon früher auf ein Nickerchen umstellen, schaffen es aber noch nicht wirklich, die zwei langen Wachphasen vor und nach dem Mittagsschlaf dauerhaft zu meistern. Meistens empfiehlt es sich, möglichst lange zwei Tagesschläfchen beizubehalten.

## 5. WIE SIEHT GESUNDER, SICHERER BABYSCHLAF AUS?

In den ersten Wochen und Monaten mit deinem kleinen Schatz kann das Thema Schlaf viele Fragen aufwerfen, besonders wenn es um den sicheren und gesunden Schlaf deines Babys geht. Ein Thema, das dabei oft im Raum steht, ist SIDS, der plötzliche Kindstod. Es ist eine Sorge, die vielen frischgebackenen Eltern vertraut ist. Doch es gibt wunderbare Nachrichten: Durch bewährte Praktiken und ein wenig Aufmerksamkeit kannst du deinem Baby nicht nur einen sicheren Schlaf bieten, sondern auch das Risiko für SIDS erheblich mindern.

Ein paar liebevolle Tipps für sicheren Schlaf:



## AUF DEM RÜCKEN SCHLAFEN

Lege dein Baby zum Schlafen immer auf den Rücken. Diese Position ist am sichersten. Die Einführung dieser Empfehlung hat seit den 90er Jahren die Fälle von SIDS massiv verringert.

## FESTE SCHLAFUNTERLAGE

Verwende eine feste Matratze in einem sicheren Babybett. Entferne weiche Unterlagen, Kissen, Decken und große Plüschtiere.

## Rauchfreie Umgebung

Halte die Umgebung, in der dein Baby schläft, rauchfrei. Ein Baby sollte nie direkt neben einem Raucher schlafen.

## NICHT ÜBERHITZEN

Leichte Schlafkleidung und ein gut temperierter, eher kühler Raum sind ideal. Ein guter Anhaltspunkt ist, dein Baby so zu kleiden, wie es für dich gemütlich ist, plus eine zusätzliche Schicht.

## STILLEN, WENN MÖGLICH

Stillen bietet einen zusätzlichen Schutz vor SIDS. Auch wenn Stillen nicht immer möglich ist, jede Menge Kuscheln und Nähe stärken die Bindung und das Wohlbefinden deines Babys.

## SCHNULLER BEIM SCHLAFEN

Das Anbieten eines Schnullers beim Einschlafen kann Studien zufolge ebenfalls das Risiko für SIDS senken. Du musst ihn nicht wieder einsetzen, wenn dein Baby seinen Schnuller beim Schlafen verliert.

## BETTEN-SITUATION BEDENKEN

Oftmals wird empfohlen (wobei sich die Meinungen scheiden), dass es insbesondere im ersten halben Jahr am sichersten ist, dass das Baby im gleichen Zimmer wie die Eltern, aber in einem eigenen Bett schläft. Dies fördert die Nähe und erleichtert das Stillen/Füttern nachts, während das Risiko von SIDS verringert wird. Ein Beistellbett scheint ein sehr guter Kompromiss zu sein, um Nähe und Sicherheit zu gewährleisten. Falls dein Baby im Familienbett mitschläft, sollte es nur neben der Mama schlafen (nie zwischen den Eltern) und so, dass es keinesfalls unter eine Decke/ein Kissen rutschen kann (Daunendecken verboten) und weder runterfallen, noch sich einklemmen kann (z.B. in der Ritze zwischen Bett und Wand). Die Matratze muss ebenfalls fest sein.

Das Schöne daran ist, dass das SIDS-Risiko in den letzten Jahren stark gesunken ist, vor allem dank Eltern, die diese Tipps beherzigen. Das Risiko ist besonders in den ersten vier Lebensmonaten erhöht, aber mit jedem Tag, der vergeht, und mit jedem Monat, der ins Land zieht, nimmt das Risiko ab. Bereits ab 6 Monaten und umso mehr nach dem ersten Geburtstag, ist es deutlich verringert.

Übrigens: Sobald dein Baby sich sicher drehen kann und damit genügend Nackenmuskulatur entwickelt hat, um seinen Kopf sicher zu halten, ist es erlaubt, dass es auch auf dem Bauch oder auf der Seite schläft. Meist ist das mit ungefähr 5 Monaten der Fall.



## 6. WIE ERKENNE ICH DEN ZEITPUNKT, WANN MEIN BABY GUT EINSCHLAFEN KANN?

Während Neugeborene immer und überall einschlafen können, wird das Einschlafen von kleinen Babys ab etwa 6-8 Wochen Alter oft etwas herausfordernder. Anders als wir Erwachsene, die wir uns einfach ins Bett legen und die Augen schließen können, wenn uns die Müdigkeit übermannt, brauchen Babys liebevolle Unterstützung, um in den Schlaf zu finden.

Das Nervensystem von Babys ist noch nicht vollständig ausgereift. Deshalb haben sie Schwierigkeiten, sich selbst zu beruhigen und zu regulieren, insbesondere im ersten halben Jahr. Das ist völlig normal und bietet eine wunderbare Gelegenheit, die Bindung zu deinem Baby zu stärken, indem du es beim Einschlafen unterstützt, sei es durch Stillen/Füttern, Schaukeln, Tragen oder Spazierfahrten im Kinderwagen. Diese Momente des engen Kontakts lehren dein Baby, dir zu vertrauen und sich sicher zu fühlen.

Viele Babys senden klare oder versteckte Müdigkeitsanzeichen aus, wenn sie müde werden. Natürlich sind die Signale deines Babys individuell und wenn du diese Zeichen erkennst und richtig deutest, kann das euch beiden den Einschlafprozess und damit das Leben erleichtern.

### **Erste Müdigkeitsanzeichen sind:**

- Glasiger Blick
- Nachlassende Aktivität
- Vermeidung von Blickkontakt
- Kopf zur Seite drehen

Diese Anzeichen zeigen, dass dein Baby langsam zur Ruhe kommt und bereit für den Schlaf ist.

### **Wenn dein Baby folgende Zeichen zeigt, sollte es so bald wie möglich schlafen:**

- Strampeln oder Rudern mit Armen und Beinen
- Reiben von Augen oder Ohren
- Quengeln und zunehmende Unruhe
- Gähnen
- Eventuell „aufgedreht“ aussehen

Diese Signale deuten darauf hin, dass dein Baby wirklich müde ist und nun idealerweise in den Schlaf begleitet werden sollte. Dies ist zumeist der Zeitpunkt, an dem es am einfachsten und schnellsten einschläft. Oftmals ist dieses ideale Einschlaf-Zeitfenster relativ kurz und es lohnt sich schnell zu handeln.

### **Zeichen von Übermüdung und Überreizung beinhalten:**

- Sich durchstrecken
- Starr werden
- Erschöpft und überreizt wirken
- Untröstliches Weinen oder Schreien

Sobald du diese Anzeichen siehst, wird es wahrscheinlich schwieriger, dein Baby zu beruhigen und zum Einschlafen zu bringen. Das ideale Zeitfenster für das Einschlafen ist also vermutlich bereits vorbei, aber keine Sorge – auch das gehört zum Alltag dazu und lässt sich manchmal nicht verhindern (insbesondere abends, wenn Babys oft unruhig sind).

Nun sind umso mehr Geduld und Liebe gefragt. Unabhängig davon, ob deine Bemühungen zur Beruhigung fruchten, kannst du dir sicher sein, dass es deine liebevollen Bemühungen spürt und du eine liebevolle, vertrauensvolle Grundlage für euer gemeinsames Leben erschafft.



## 7. WIE LANGE KANN MEIN KLEINES BABY „FRÖHLICH“ WACH BLEIBEN?

In den ersten Lebenstagen kann dein Baby tatsächlich nur für sehr kurze Zeitabschnitte – etwa 30 bis 60 Minuten – wach bleiben, bevor es wieder wegdösen wird. Diese kurzen Wachfenster verlängern sich allmählich über die Monate. Es ist ganz natürlich, dass die Zahl und die Dauer der täglichen Nickerchen in den ersten Monaten variabel sind und oft von Tag zu Tag schwanken.

In den ersten Lebenswochen mag es scheinen, als bestünde sein kleines Universum hauptsächlich aus Schlafen und Trinken, aber auch ausgedehnte Wach- und Weinphasen, besonders am Abend, können dazugehören. Wenn du das Gefühl hast, dass du fast deine ganze Zeit damit verbringst, dein Neugeborenes zu stillen/füttern und wieder in den Schlaf zu wiegen, dann machst du alles genau richtig.

Wie lange kann dein Baby „fröhlich“ wach sein? Hier sind neben individuellen Faktoren wie der Genetik und die Persönlichkeit vor allem zwei Faktoren entscheidend:

### 1. LÄNGE DES LETZTEN NICKERCHENS

Nach einem kurzen Nickerchen von nur 30 Minuten wird dein Baby verständlicherweise schneller wieder müde sein als nach einem ausgiebigen Schlaf von zwei Stunden.

### 2. TAGESZEIT

Babys neigen dazu, am Vormittag schneller müde zu werden als am Nachmittag. Oftmals ist die Wachphase vor dem Nachtschlaf am längsten.

Hier eine kleine Orientierungshilfe zur Länge der Wachphasen (die Zeit gibt an, wann dein Kind bereits wieder im Schlummerland sein sollte, also starte den Einschlafprozess bereits vorher):

- 0-4 Wochen: 30 - 90 Minuten
- 2-3 Monate: 1 - 2 Stunden
- 4-5 Monate: 1,5 - 2,5 Stunden
- 6-8 Monate: 2 - 3 Stunden
- 9-12 Monate: 2,5 - 3,5 Stunden

## 8. SCHLÄFT MEIN BABY BESSER ODER LÄNGER, WENN ES SPÄTER EINSCHLÄFT?

Nach wie vor hält sich der weitverbreitete Mythos, dass es hilft, ein Baby länger wachzuhalten, sodass es dann angeblich besser und länger schläft. In aller Regel ist genau das Gegenteil der Fall, weil sich zu den Schlafhormonen Stresshormone mischen. Diese sorgen dafür, dass Babys schlechter einschlafen oder schneller wieder aufwachen.

Kleine Babys haben kaum Kapazität, lange mit dem Schlafen hingehalten zu werden. (Erst ab 9-12 Monaten kann es manchmal hilfreich sein, sie später hinzulegen, um ihren Schlaf zu verbessern.)

Stattdessen gilt: „Schlaf fördert Schlaf“. Das bedeutet: Gutes, frühes Einschlafen hat tendenziell besseren und längeren Schlaf zur Folge. Indem du darauf achtest, dass dein Baby tagsüber gut schläft, legst du (hoffentlich) den Grundstein für ruhige und gute Nächte.



## 9. UND WENN BEI UNS ALLES NICHT SO RECHT KLAPPEN MAG?

Diese Infos und Tipps rund um den Schlaf von kleinen Babys geben vielen Erstlings-Eltern eine Orientierung und ein Gefühl dafür, wie das Leben mit kleinen Babys aussieht und wie es sich in punkto Schlaf entwickeln wird.

Wichtig ist, kein „perfekt“ zu erwarten und euch Zeit zu geben, euch in eurem eigenen Tempo zu entwickeln. Es gibt auch Babys, die von ‚fröhlich wach‘ zu ‚völlig übermüdet‘ ohne sichtbare Müdigkeitsanzeichen gehen. Andere Babys sind generell schwer zu beruhigen und schreien sehr viel, insbesondere am Abend.

Mach dich also nicht verrückt, wenn sich der optimale Zeitpunkt zum Schlafen nicht feststellen lässt oder dein Baby oft unruhig ist. Gerade in den ersten Monaten sind die sogenannte „3-Monats-Koliken“ häufig. Meist klingen sie bis zum Alter von 5 Monaten wieder ab. Es wird also vermutlich Momente geben, wo du alles Mögliche ausprobierst, aber dein Baby sich trotzdem schwer beruhigen lässt oder sich gegen den Schlaf wehrt. Das ist völlig in Ordnung, nicht deine Schuld und viele Eltern durchleben diese anstrengenden Zeiten, die Frust oder sogar Wut auslösen können. Dann heißt es vor allem, dein Baby liebevoll zu begleiten, Geduld zu haben, dir selbst Auszeiten zu gönnen, niemals dein Baby zu schütteln (lege dein Baby lieber sicher ab, verlasse das Zimmer und atme tief durch) und dir Hilfe und Rat zu holen, wo immer möglich.

Auch Treffen und der Austausch mit anderen jungen Mamas/Eltern können sehr hilfreich für dein Gefühls- und Sozialleben sein. Falls Gefühle von Traurigkeit oder Überforderung anhalten, ist es sehr wichtig, mit einer Hebamme oder einem Arzt/einer Ärztin darüber zu reden. Das erste Jahr mit Baby ist wunderschön, aber manchmal auch unerwartet herausfordernd.

Die Umstände werden es auch nicht immer erlauben, ein müdes Baby sofort zum Schlafen zu bringen. Also nein, du solltest dir keinesfalls Stress machen, obige Ideen, Tipps und Orientierungshilfen allezeit umsetzen zu wollen. Das wird nicht funktionieren. So ist das Leben und ganz besonders das Leben mit einem kleinen Baby, das von vornherein mit seiner eigenen Persönlichkeit, seinem einzigartigen Temperament und eigenständigen Gefühlsleben auf die Welt kommt.

Ab sofort gibt es in deinem Leben vielerlei Bedürfnisse, zwischen denen du balancieren darfst. Und auch duschen, Haushalt, einkaufen oder Familie und Freunde treffen dürfen und müssen irgendwann wieder sein. Insbesondere, wenn die ersten Wochen mit Neugeborenem gemeistert sind. Einen gesunden Mittelweg zu finden, ist oftmals das Beste für alle.

**Vergiss nicht, liebevoll und gnädig zu dir selbst (!) und deinem Baby zu sein und zu akzeptieren, dass jeder einzelne Tag mit Baby in den ersten Wochen und Monaten völlig verschieden sein kann.**

Noch einmal herzlichen Glückwunsch und einen wunderschönen, entspannten Start mit deinem/eurem kleinen Liebling!

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

© Babyschlummerland. Diese Kurzbroschüre ist urheberrechtlich geschützt. Babyschlummerland erlaubt jedoch die lizenzfreie 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](mailto:kontakt@babyschlummerland.de)

