

# 10 Tipps

## FÜR GUTEN BABYSCHLAF



Schritt für Schritt  
zu erholsamen Nächten

**STEFANIE GAWRIN**

---

# 10 Tipps für erholsamen Schlaf



## Regelmäßige Schlafenszeiten

Ein regelmäßiger Schlafrhythmus ist von großer Bedeutung für einen erholsamen Schlaf der Kleinsten. Der Körper erkennt dadurch, wann er sich auf einen bevorstehenden Schlaf einstellen sollte. Dies führt zu einem gesunden und stabilen Schlaf für Babys und Kleinkinder.

## Abendroutine

Eine feste Abendroutine kann deinem Baby dabei helfen, sich auf den Schlaf vorzubereiten. Dabei darfst du es so gestalten, wie es für euch am besten passt. Die Routine sollte euch auch Spaß machen. So kann sich dein Baby am besten entspannen.



## **Achte auf den Schlafdruck**

Achte auf die Müdigkeitsanzeichen deines Babys, damit es nicht übermüdet ist. Durch Übermüdung wird nämlich Cortisol ausgeschüttet, welches für unruhige Nächte verantwortlich ist.

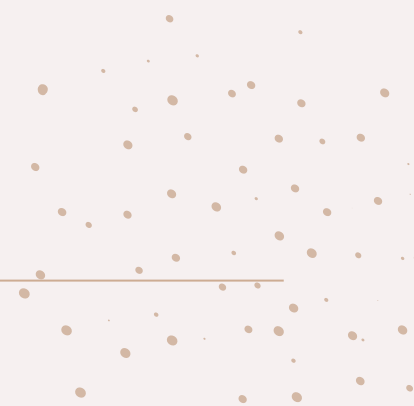
## **Schlafumgebung**

Achte auf eine ruhige Schlafumgebung:

- nicht zu hell
- kein Spielzeug im Bett
- nicht zu kalt
- nicht zu warm

## **Dunkelheit**

Damit Melatonin (Schlafhormon) produziert werden kann, sollte es im Raum möglichst dunkel sein.



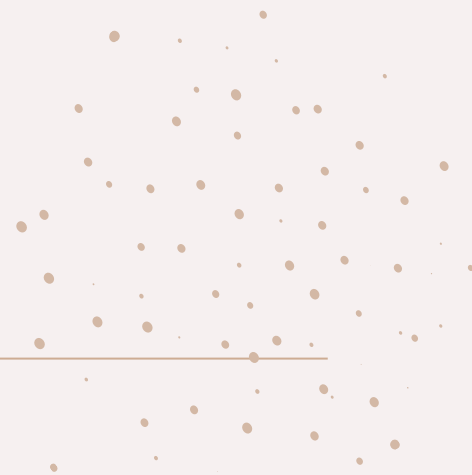


## **Blaues Licht**

Vermeide vor dem Schlafengehen Blaues Licht (Handy, Fernseher), dies hemmt die Melatonin Produktion.

## **Schlafangebot**

Dein Baby entwickelt sich stetig weiter, daher solltest du auch auf die Schlafdauer achten. Denn umso älter sie werden, desto weniger Schlaf brauchen die Kleinen.





### **Bequeme Schlafkleidung**

Achte auf eine atmungsaktive und bequeme Schlafkleidung.

### **Wachphasen nutzen**

Biete deinem Kind in den Wachphasen die Möglichkeit sich auszupowern.

Bei Kleinkindern die schon laufen können ist eine Stunde selbst laufen an der frischen Luft fördernd.

### **Powernaps vermeiden**

Achte darauf, dass dein Baby keine ungeplanten Powernaps macht. Denn übermäßiger Schlaf am Tag kann die Nacht unruhig machen.

---



”

Hey,  
ich hoffe, dir haben meine Tipps gefallen.  
Aus eigener Erfahrung, weiß ich wie  
anstrengend und kräftezerrend schlaflose  
Nächte sein können. Man hat keine Energie  
mehr und lebt nur noch von Tag zu Tag. Durch  
meine Ausbildung habe ich viel Wissen  
vermittelt bekommen und kann dir sagen: Es  
gibt fast immer einen Weg der wieder zu  
ruhigeren und erholsamen Nächten führen  
kann. Lasst uns den Weg gemeinsam gehen!

*Deine Stefanie*

Ich arbeite bedürfnis- und  
bindungsorientiert. Gemeinsam finden  
wir einen Weg der für euch passt!



info@dreamscometrue-sg.de

0176/83088993

