

Entspannter und gesunder Babyschlaf



Lea Barth

Entspannter und gesunder Babyschlaf

Der Weg zu einem festen Schlaf-Rhythmus

Schon Babys brauchen unterschiedlich viel Nachtruhe

Das Baby muss seinen Schlaf-Rhythmus erst noch finden

Säuglinge erlernen erst, sich selber zu beruhigen

Gut Durchschlafen benötigt seine Zeit - hier ist Ausdauer gefragt

Ab und zu benötigen die Eltern noch (Nach)Hilfe

Gute Basis für den sanften und gesunden Babyschlaf

Säuglinge brauchen die Erfahrung von

Geborgenheit und Verlässlichkeit

Alltagsroutine hilft dem Baby einen Rhythmus zu finden

Bloß ein müdes Baby mag auch schlafen

Übermüdung des Babys verhindern - sonst fallen das Einschlafen und die Entspannung schwer

Vermehrtes Schreien und Brüllen ist häufig ein Signal von Schlafmangel

Selbständigkeit am Tag unterstützt auch in der Nacht(Ruhe).

Eigenständiges Einschlafen des Babys erleichtert das Durchschlafen

Die geeignete Schlafumgebung ist wichtig für einen sanften Babyschlaf

Sicherer Babyschlaf - stets in Rückenlage

Geborgen und sicher aufgehoben in der

Babywiege, Stubenwagen oder Kinderbett

Gute Ausstattung des Schlafplatzes - mit Schlafsack aber ohne Kissen

Den Säugling nicht zu dick anziehen für den

Babyschlaf - so schläft es sich am Besten