



Sanft zu besseren Nächten -

Der Schlafguide für Babys im ersten
Lebensjahr



von
Linda Wolf

Schlafcoach für Babys und Kleinkinder

Mehr Schlaf. Mehr ihr.





Dein Leitfaden fürs erste Lebensjahr

1. Willkommen
2. Wie Babyschlaf funktioniert
3. Schlafbedarf nach Alter
4. Wachzeiten & Müdigkeitszeichen
5. Sichere Schlafumgebung
6. Einschlafrouinen
7. Ursachen für häufiges nächtliches Aufwachen
8. Schlafregressionen
9. Tagschlaf
10. Häufige Fehler
11. Schlafprotokoll
12. Erste Tipps bei Schlafherausforderungen
13. Wann individuelle Hilfe sinnvoll ist



Mehr Schlaf. Mehr ihr.



Willkommen

Liebe Mama, lieber Papa,
schön, dass ihr hier seid.

Wenn ihr diesen Schlafguide in den Händen haltet, seid ihr wahrscheinlich auf der Suche nach ruhigeren Nächten, mehr Schlaf und einem entspannteren Familienalltag. Vielleicht wacht euer Baby häufig auf, findet nur schwer in den Schlaf oder ihr fragt euch, ob das Schlafverhalten überhaupt normal ist.

Als Schlafcoach für Babys und Kleinkinder begleite ich täglich Familien, die genau diese Fragen beschäftigen. Deshalb weiß ich, wie belastend Schlafmangel sein kann – und gleichzeitig, wie viele Unsicherheiten rund um das Thema Babyschlaf bestehen.

Mit diesem Schlafguide möchte ich euch verständlich und Schritt für Schritt erklären, wie Babyschlaf funktioniert. Ihr erfahrt, welche Bedürfnisse euer Baby in den verschiedenen Entwicklungsphasen hat, wie ihr passende Routinen entwickeln könnt und welche Veränderungen im ersten Lebensjahr ganz normal sind.

Dieser Leitfaden ersetzt kein individuelles Schlafcoaching. Jedes Baby ist einzigartig und jede Familie hat ihre eigene Geschichte.

Mein Ziel ist es, euch fundiertes Wissen, praktische Tipps und hilfreiche Werkzeuge an die Hand zu geben, damit ihr euren eigenen Weg zu entspannteren Nächten finden könnt.

Bitte denkt daran: Es gibt nicht die eine perfekte Lösung und auch keine perfekten Eltern. Kleine Veränderungen können oft schon einen großen Unterschied machen. Geht euren Weg in eurem Tempo und gebt euch und eurem Baby Zeit.

Ich wünsche euch viel Freude beim Lesen und vor allem viele entspannte Kuschelmomente und erholsame Nächte.

Alles Liebe

Deine Linda

Schlafcoach für Babys und Kleinkinder

2 Wie Babyschlaf funktioniert

Vielleicht sitzt ihr gerade zum dritten Mal in dieser Nacht neben eurem Baby und fragt euch:

„**Warum schläft mein Baby nicht einfach ein?**“

„**Mache ich etwas falsch?**“

„**Warum scheint es bei anderen Familien so viel einfacher zu sein?**“

Wenn euch diese Gedanken bekannt vorkommen, möchte ich euch zuerst eines mitgeben: **Mit eurem Baby ist sehr wahrscheinlich alles in Ordnung.**

Babys kommen nicht mit einem fertigen Schlafrhythmus auf die Welt. Schlaf ist ein Entwicklungsprozess, der sich – genau wie Lächeln, Drehen oder Laufen – erst nach und nach entwickelt.

Die ersten Wochen – Ankommen auf der Welt

In den ersten Lebenswochen kennt euer Baby keinen Unterschied zwischen Tag und Nacht. Bis etwa zur 16. Lebenswoche entwickelt sich der Tag-Nacht-Rhythmus erst langsam. Das bedeutet, dass euer Baby über den gesamten Tag verteilt schläft, trinkt und wieder wach wird – unabhängig von der Uhrzeit.

Viele Eltern hoffen, dass ihr Baby nach wenigen Wochen nachts mehrere Stunden am Stück schläft. Doch biologisch ist das bei den meisten Babys noch gar nicht möglich. Der kleine Körper und das Gehirn sind mit Wachsen und Reifen beschäftigt. Hunger, Nähe und Sicherheit stehen in dieser Zeit an erster Stelle.

Schlaf entwickelt sich Schritt für Schritt

Mit jeder Woche reift das Nervensystem weiter. Die Schlafphasen werden länger, der Unterschied zwischen Tag und Nacht wird deutlicher und viele Babys finden nach und nach in einen regelmäßigeren Rhythmus.

Doch auch dann gilt: Jedes Baby entwickelt sich in seinem eigenen Tempo.

Manche Babys schlafen früh längere Strecken, andere brauchen noch viele Monate die Nähe ihrer Eltern. Beides kann vollkommen normal sein.



Warum wacht mein Baby so oft auf?

Babys haben deutlich kürzere Schlafzyklen als Erwachsene. Ein Schlafzyklus dauert etwa 30 bis 60 Minuten. Am Ende eines jeden Zyklus werden viele Babys kurz wach. Manche schlafen selbstständig weiter, andere brauchen eure Nähe, eure Stimme oder eure Unterstützung, um wieder in den Schlaf zu finden.

Nächtliches Aufwachen ist deshalb kein Zeichen dafür, dass etwas schief läuft – sondern ein normaler Bestandteil der kindlichen Entwicklung.

Vertraut eurem Baby – und euch

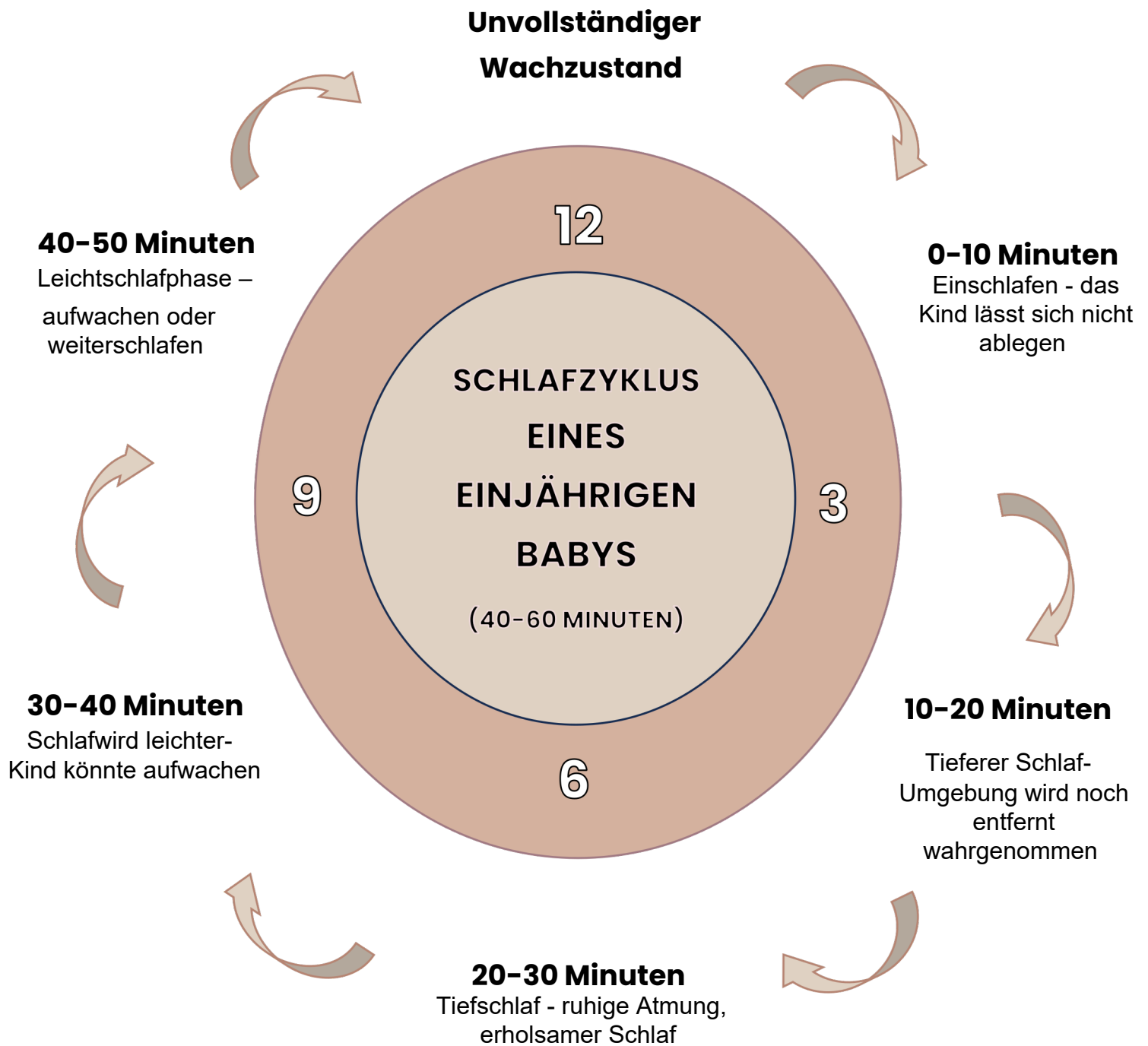
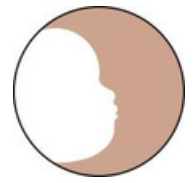
Schlaf ist kein Wettbewerb und auch kein Zeichen dafür, wie gut ihr als Eltern seid.

Euer Baby braucht in den ersten Monaten vor allem eines: Menschen, die seine Bedürfnisse liebevoll begleiten. Mit Geduld, Geborgenheit und einem Verständnis dafür, wie Babyschlaf wirklich funktioniert, legt ihr den Grundstein für eine gesunde Schlafentwicklung.

Denkt immer daran: Euer Baby macht euch nichts schwer – es hat es gerade selbst schwer. Gemeinsam wachst ihr Tag für Tag in euren neuen Familienalltag hinein.

Merke:

- ✓ Jedes Baby schläft anders.
- ✓ Mehrmaliges nächtliches Aufwachen ist im ersten Lebensjahr normal.
- ✓ Kurze Schlafzyklen sind biologisch bedingt.
- ✓ Schlaf entwickelt sich mit der Reifung des Gehirns.
- ✓ Liebevolle Begleitung und passende Routinen können eurem Baby helfen, leichter in den Schlaf zu finden.



3 Schlafbedarf nach Monaten

Eine der häufigsten Fragen, die Eltern stellen, ist:
“**Schläft mein Baby genug?**“

Die Antwort lautet: Jedes Baby ist einzigartig. Manche Babys benötigen etwas mehr Schlaf, andere etwas weniger. Die folgenden Angaben sind daher Orientierungswerte und keine festen Regeln.

Wichtiger als die genaue Anzahl der Schlafstunden ist, ob euer Baby insgesamt ausgeglichen wirkt, sich altersgerecht entwickelt und genügend Gelegenheit zum Schlafen bekommt.

0–3 Monate

Gesamtschlaf: ca. **14–17 Stunden innerhalb von 24 Stunden**

In den ersten Lebenswochen schläft euer Baby über den gesamten Tag verteilt. Einen festen Tag-Nacht-Rhythmus gibt es meist noch nicht. Die Wachphasen sind kurz und bestehen hauptsächlich aus Trinken, Kuscheln und ersten kleinen Entdeckungen.

Typisch in diesem Alter:

- viele kurze Schlafphasen
- häufiges nächtliches Aufwachen
- Einschlafen oft mit Körperkontakt
- kein fester Tagesablauf

4–6 Monate

Gesamtschlaf: ca. **12–16 Stunden innerhalb von 24 Stunden**

Jetzt beginnt sich der Tag-Nacht-Rhythmus langsam zu festigen. Viele Babys entwickeln regelmäßigere Schlafenszeiten und benötigen tagsüber meist drei Schläfchen.

Typisch in diesem Alter:

- längere Wachphasen
- 3 Tagschläfchen
- erste feste Abendroutine möglich
- häufig beginnt in dieser Zeit eine Schlafregression

7-9 Monate

Gesamtschlaf: ca. **12-15 Stunden innerhalb von 24 Stunden**

Viele Babys schlafen nun tagsüber zwei Mal. Sie entdecken ihre Umwelt immer intensiver und lernen ständig Neues. Dadurch kann es vorübergehend wieder zu unruhigeren Nächten kommen.

Typisch in diesem Alter:

- 2 Tagschläfchen
- längere Wachzeiten
- Trennungsangst kann beginnen
- Entwicklungsschübe beeinflussen den Schlaf

10-12 Monate

Gesamtschlaf: ca. **12-15 Stunden innerhalb von 24 Stunden**

Gegen Ende des ersten Lebensjahres haben viele Babys einen gut erkennbaren Tagesrhythmus entwickelt. Trotzdem sind nächtliche Wachphasen weiterhin völlig normal.

Typisch in diesem Alter:

- meist 2 Tagschläfchen
- manche Babys wechseln bereits zu einem Mittagsschlaf
- zunehmende Selbstständigkeit
- mehr Bewegung und neue Entwicklungsschritte

Merke

- ✓ Babys schlafen nicht nach Tabellen.
- ✓ Tabellen sind ein grober Richtwert.
- ✓ Entscheidend ist nicht, dass euer Baby genau eine bestimmte Anzahl an Stunden schläft, sondern dass seine individuellen Bedürfnisse wahrgenommen werden.
- ✓ Vergleicht euer Baby nicht mit anderen Kindern.

Hier ist eine Übersichtstabelle zur Orientierung

Alter	Durchschnittliche Wachzeit	Tagschläfchen	Gesamtschlaf (in 24 Std.)
0–4 Wochen	30–60 Minuten	nach Bedarf (4–8+)	14–17 Stunden
5–8 Wochen	45–75 Minuten	4–6	14–17 Stunden
9–12 Wochen	60–90 Minuten	4–5	14–16 Stunden
3–4 Monate	75–120 Minuten	3–4	13–16 Stunden
5–6 Monate	2–2,5 Stunden	3	12–15 Stunden
7–8 Monate	2,5–3 Stunden	2–3	12–15 Stunden
9–10 Monate	3–4 Stunden	2	12–15 Stunden
11–12 Monate	3–4 Stunden	2 (manche 1–2)	12–15 Stunden

Das im weiteren Verlauf dieses Workbooks enthaltene **Schlafprotokoll** hilft dir dabei, das Schlafpensum deines Babys besser zu überblicken, Schlafmuster zu erkennen und mögliche Zusammenhänge sichtbar zu machen. Es bildet eine wertvolle Grundlage, um den Schlaf deines Babys besser zu verstehen.

Wachzeiten & Müdigkeitszeichen erkennen

Kennt ihr das? Euer Baby reibt sich die Augen, gähnt und wirkt müde. Ihr bringt es ins Bett – doch plötzlich ist an Schlaf nicht mehr zu denken. Es weint, strampelt oder scheint auf einmal wieder hellwach zu sein.

Viele Eltern erleben genau das. Der Grund ist oft, dass das sogenannte Schlaffenster bereits überschritten wurde.

Was sind Wachzeiten?

Die Wachzeit beschreibt die Zeitspanne zwischen dem Aufwachen und dem nächsten Schlaf. In dieser Zeit verarbeitet euer Baby Eindrücke, spielt, trinkt, kuschelt und entdeckt die Welt.

Da sich das Gehirn im ersten Lebensjahr rasant entwickelt, können Babys nur eine begrenzte Zeit wach bleiben. Wird diese Zeit deutlich überschritten, fällt das Einschlafen häufig schwerer.

Warum ist die richtige Wachzeit wichtig?

Ist euer Baby zu früh im Bett, ist es möglicherweise noch nicht müde genug und findet schwer in den Schlaf.

Ist euer Baby zu lange wach, kann es übermüden. Der Körper schüttet vermehrt Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol aus. Dadurch wirkt euer Baby oft plötzlich wieder wach, obwohl es eigentlich dringend Schlaf braucht. Das Einschlafen wird schwieriger und auch die Schlafqualität kann darunter leiden.

Müdigkeitszeichen erkennen

Jedes Baby zeigt auf seine eigene Weise, dass es müde wird. Je früher ihr diese Signale erkennt, desto leichter gelingt das Einschlafen.

FRÜHE MÜDIGKEITSZEICHEN:

- Gähnen
- ruhiger werden
- Blick abwenden
- weniger Interesse an der Umgebung
- langsamer werden
- Kuscheln suchen

SPÄTE MÜDIGKEITSZEICHEN:

- Augen reiben
- Ohren kneten
- Quengeln
- Unruhe
- stärkeres Klammern
- Weinen

Versucht, euer Baby möglichst schon bei den frühen Müdigkeitszeichen ins Bett zu begleiten. Dann ist das Einschlafen oft entspannter als wenn euer Baby bereits übermüdet ist.

Vertraut eurem Gefühl

Die empfohlenen Wachzeiten in diesem Workbook sind eine hilfreiche Orientierung – doch sie ersetzen nicht euren Blick auf euer Baby.

Manche Kinder werden schon nach kurzer Zeit müde, andere halten etwas länger durch. Beobachtet euer Baby und lernt seine ganz persönlichen Signale kennen. Mit der Zeit werdet ihr immer besser erkennen, wann der richtige Moment zum Schlafen gekommen ist.



Die Uhr kann euch Orientierung geben –
euer Baby zeigt euch den richtigen
Zeitpunkt.

Beobachte dein Mäuschen und dokumentiere seine Müdigkeitszeichen





Eine sichere Schlafumgebung schaffen

Einer der schönsten Momente für viele Eltern ist es, ihr Baby friedlich schlafen zu sehen. Gleichzeitig kommen oft viele Fragen auf:

„Ist der Schlafplatz meines Babys wirklich sicher?“

„Braucht mein Baby ein Kissen oder eine Decke?“

„Soll mein Baby bei uns im Bett schlafen?“

Eine sichere Schlafumgebung gibt eurem Baby Schutz und euch als Eltern mehr Sicherheit und Ruhe.

Der richtige Schlafplatz

Im ersten Lebensjahr wird empfohlen, dass Babys in der Nähe ihrer Eltern schlafen – am besten im eigenen Schlafplatz im Elternschlafzimmer.

Ein eigenes Babybett oder Beistellbett kann dabei eine gute Möglichkeit sein, euer Baby nah bei euch zu haben und gleichzeitig eine sichere Schlafumgebung zu schaffen. Aber auch das eigene Zimmer ist vollkommen ok. Es muss zu euch und eurer Familie passen. :)

Worauf ihr achten könnt:

♥ Rückenlage zum Schlafen

(Legt euer Baby zum Schlafen immer auf den Rücken. Diese Schlafposition wird für Babys als besonders sicher empfohlen.)

♥ Eine feste und passende Matratze

(Die Matratze sollte fest sein und gut ins Bett passen, damit keine Zwischenräume entstehen.)

♥ Freie Schlafumgebung

(Im Babybett sollten keine losen Gegenstände liegen: keine Kissen, keine großen Kuscheltiere, keine losen Decken, keine Nestchen oder ähnlichen weichen Begrenzungen.)

♥ Angenehme Raumtemperatur

(Babys können ihre Körpertemperatur noch nicht so gut regulieren. Eine eher kühle Schlafumgebung ist meist angenehmer als ein zu warmes Zimmer.

Als Orientierung gelten etwa 16–18 °C Raumtemperatur als empfehlenswert. geschützt und geborgen schlafen kann.)



Schlafsack oder Decke?

Ein passender Babyschlafsack bietet viele Vorteile. Er hält euer Baby warm und sorgt dafür, dass keine Decke über das Gesicht rutschen kann.

Achtet darauf:

- ♥ die richtige Größe zu wählen
- ♥ den Schlafsack passend zur Raumtemperatur auszuwählen
- ♥ keine zusätzliche Decke darüberzulegen
- ♥ Nähe und Sicherheit

Babys brauchen Nähe – besonders in den ersten Monaten. Nähe bedeutet nicht, dass ihr euer Baby „verwöhnt“. Körperkontakt, eure Stimme und eure Anwesenheit geben Sicherheit und helfen eurem Baby, sich zu regulieren. Eine sichere Schlafumgebung bedeutet nicht, dass euer Baby alleine sein muss. Es bedeutet, dass ihr einen Rahmen schafft, in dem euer Baby

Merke

- ✓ Rückenlage bevorzugen
- ✓ Eigener sicherer Schlafplatz in eurer Nähe
- ✓ Feste Matratze und freie Schlafumgebung
- ✓ Keine losen Decken oder Kissen im Babybett
- ✓ Angenehme Raumtemperatur beachten
- ✓ Nähe und Geborgenheit bleiben wichtig

SICHERE Schlafumgebung

DIE BASIS FÜR ENTSPANNTE NÄCHTE



**ANGENEHME
RAUMTEMPERATUR**
16–18 °C sind ideal.



**PASSENDE
BEKLEIDUNG**
Nicht zu warm,
Schlafsack ist ideal.



RUHIGE UMGEBUNG
Wenig Lärm und
Reize helfen deinem
Baby zur Ruhe
zu kommen.



VERDUNKELUNG
Dunkelheit unterstützt
die Melatonin-
produktion.



SICHERES BETT
Feste Matratze,
kein Kissen, keine Decken,
keine Kuscheltiere.



FRISCHE LUFT
Regelmäßig lüften für
ein gutes Raumklima.



GEBORGENHEIT
Eine liebevolle, entspannte
Atmosphäre schenkt deinem
Baby Sicherheit.



*Weniger ist mehr – für einen sicheren und
erholsamen Babyschlaf.*

6 Einschlaf Routinen

SICHERHEIT. ORIENTIERUNG. GEBORGENHEIT. ♥

Eine liebevolle Routine hilft deinem Baby,
zur Ruhe zu kommen und leichter einzuschlafen.

WARUM SIND ROUTINEN SO WICHTIG?

- ♥ geben deinem Baby Sicherheit
- ♥ erleichtern den Übergang in den Schlaf
- ♥ reduzieren Stress vor dem Schlafengehen
- ♥ machen das Einschlafen vorhersehbarer
- ♥ schenken auch dir mehr Gelassenheit

AB WANN?



Bereits ab 6–8 Wochen
können kleine Rituale
eingeführt werden.

Wichtig ist nicht die Länge,
sondern die Regelmäßigkeit.

BEISPIEL EINER ABENDROUTINE



AUCH TAGSSCHLAF PROFITIERT VON RITUALEN

Eine verkürzte Version genügt oft:

- ♥ Vorhang schließen
- ♥ Schlafsack anziehen
- ♥ Kuscheln
- ♥ kurzes Lied
- ♥ schlafen



WORAUF DU ACHTEN SOLLTEST

- ✓ Die Routine sollte ruhig und entspannt sein.
- ✓ Plane genügend Zeit ein, damit kein Zeitdruck entsteht.
- ✓ Nutze möglichst jeden Abend dieselbe Reihenfolge.
- ✓ Passe die Routine dem Alter und den Bedürfnissen deines Babys an.
- ✓ Es ist völlig normal, wenn nicht jeder Abend gleich verläuft.

HÄUFIGE FEHLER

- ✗ Die Routine dauert zu lange.
- ✗ Jeden Abend etwas Neues ausprobieren.
- ✗ Zu viele Reize (helles Licht, TV, laute Musik).
- ✗ Erst mit der Routine beginnen, wenn das Baby bereits übermüdet ist.
- ✗ Sich unter Druck setzen, wenn es einmal nicht funktioniert.



Merke

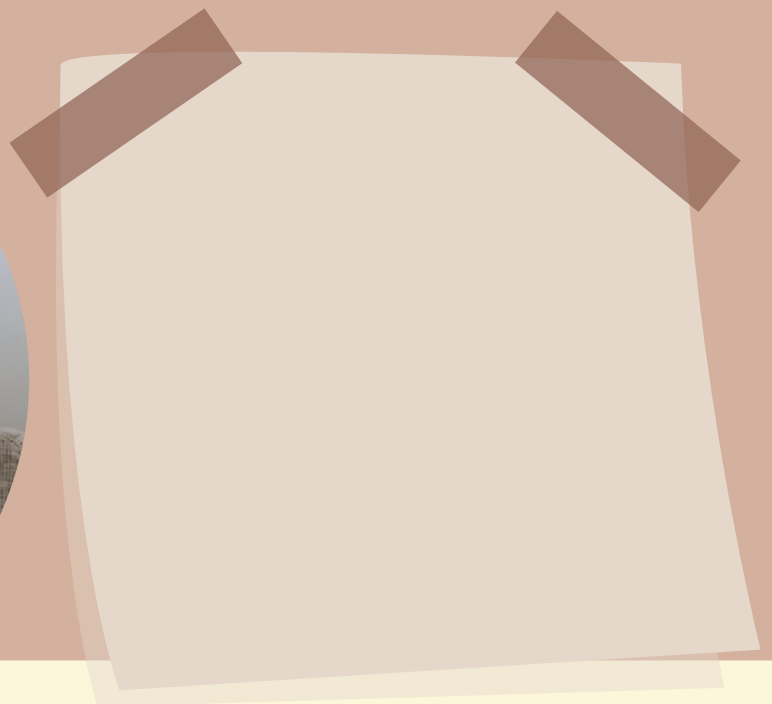
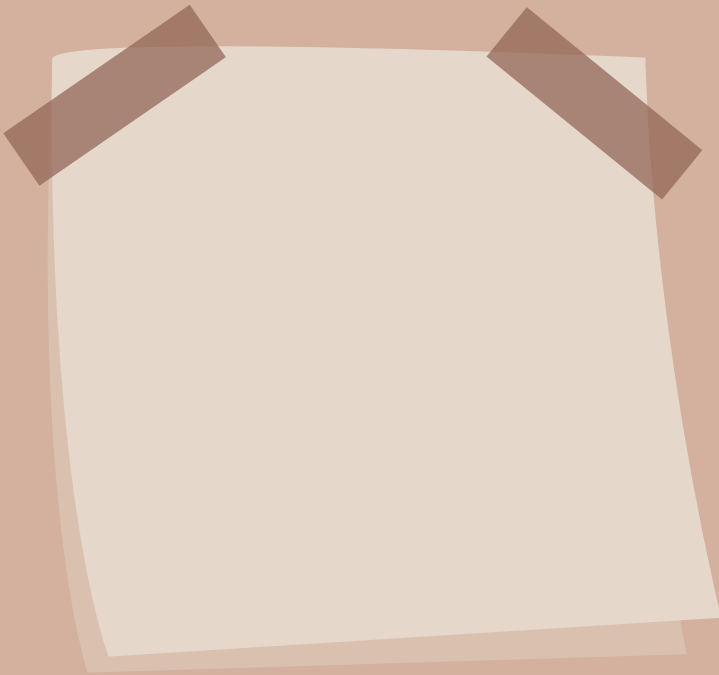
Eine gute Einschlafroutine muss nicht perfekt sein.
Sie muss nur regelmäßig stattfinden und
zu deiner Familie passen.

Sicherheit entsteht nicht durch Perfektion,
sondern durch Wiederholung.



Überlege dir mit deinem Partner eine Abendroutine, die für euch passt.

Mamas und Papas Routinen dürfen sich auch
unterscheiden! ❤️





Ursachen für häufiges nächtliches Aufwachen

Wenn dein Baby nachts häufig aufwacht, bedeutet das nicht, dass etwas „falsch“ läuft. Im ersten Lebensjahr ist häufiges Aufwachen völlig normal. Babys haben kurze Schlafzyklen und wachen zwischen ihnen immer wieder kurz auf – genau wie Erwachsene.

Der Unterschied ist: Erwachsene schlafen meist selbstständig weiter, Babys brauchen dabei oft noch Unterstützung.

Neben Hunger, Entwicklungsschüben, Zahnen oder dem Bedürfnis nach Nähe spielen auch **Schlafassoziationen** eine wichtige Rolle.

Hat dein Baby gelernt, nur mit bestimmten Hilfen einzuschlafen – zum Beispiel beim Stillen, auf dem Arm, durch Schaukeln oder mit dem Schnuller – erwartet es diese Unterstützung häufig auch beim Übergang in den nächsten Schlafzyklus. Fehlt sie plötzlich, wacht dein Baby vollständig auf und ruft nach dir.

Das bedeutet nicht, dass du etwas falsch gemacht hast!

Schlafassoziationen entstehen ganz natürlich und geben vielen Babys Sicherheit. Werden sie jedoch zur einzigen Möglichkeit, wieder einzuschlafen, können sie dazu führen, dass nächtliche Wachphasen häufiger oder länger werden.

Genau hier setzt ein **Schlafcoaching** an. Es geht nicht darum, das nächtliche Aufwachen zu verhindern – denn das ist ein normaler Teil der Entwicklung. Vielmehr unterstützen wir dein Baby dabei, Schritt für Schritt neue Einschlafstrategien zu entwickeln, damit es Schlafzyklen zunehmend selbstständig miteinander verbinden kann – liebevoll, bedürfnisorientiert und ohne Druck.

Denn guter Babyschlaf bedeutet nicht, nie mehr aufzuwachen. Er bedeutet, dass dein Baby lernt, nach einem kurzen Aufwachen immer leichter wieder in den Schlaf zu finden.

HÄUFIGE URSACHEN für häufiges Aufwachen

♥ IM ERSTEN LEBENSJAHR ♥

Häufiges Aufwachen ist im ersten Lebensjahr normal und hat viele Gründe.
Nicht jedes nächtliche Aufwachen bedeutet, dass etwas nicht stimmt.



1. HUNGER

Besonders in den ersten Monaten benötigt dein Baby auch nachts Nahrung. Muttermilch wird schnell verdaut – deshalb ist nächtliches Trinken ganz normal.



2. SCHLAFZYKLEN

Ein Schlafzyklus dauert bei Babys nur 30–60 Minuten. Zwischen zwei Zyklen wachen sie kurz auf. Manche finden selbstständig wieder in den Schlaf, andere brauchen noch Unterstützung.



3. ENTWICKLUNGSSCHÜBE

Bei großen Entwicklungsschritten verarbeitet das Gehirn viele neue Eindrücke. Das kann den Schlaf unruhiger machen und zu häufigerem Aufwachen führen. Meist sind diese Phasen vorübergehend.



4. ZAHNEN

Druck, Spannungsgefühl oder Schmerzen können den Schlaf beeinträchtigen. Manche Babys sind davon stärker betroffen als andere.



5. ÜBER- ODER UNTERMÜDUNG

Zu viel Müdigkeit kann dein Baby überdreht und unruhig machen. Zu wenig Müdigkeit führt dazu, dass es nicht lange weiterschläft. Ein ausgeglichener Rhythmus ist wichtig.



WARUM WACHT MEIN BABY NACHTS AUF?



6. SCHLAFUMGEBUNG

Auch die Umgebung spielt eine Rolle:

- ♥ angenehme Raumtemperatur (16–18 °C)
- ♥ dunkler Raum
- ♥ ruhige Atmosphäre
- ♥ passende Kleidung
- ♥ sichere Schlafumgebung



7. NÄHEBEDÜRFNIS

Babys sind auf die Nähe ihrer Bezugspersonen angewiesen. Nachts kann dieses Bedürfnis stärker sein. Nähe bedeutet Sicherheit und Geborgenheit.



8. VERÄNDERUNGEN IM ALLTAG

Reisen, Krankheit, Impfungen, neue Betreuungspersonen, Familienbesuch oder ein veränderter Tagesablauf können dazu führen, dass dein Baby vorübergehend häufiger aufwacht. Meist pendelt sich alles nach ein paar Tagen wieder ein.

⇒ MERKE ⇒



Häufiges Aufwachen ist im ersten Lebensjahr meist kein Schlafproblem, sondern Teil der normalen Entwicklung.

Beobachte immer das Gesamtbild deines Babys und nicht nur die Anzahl der nächtlichen Wachphasen.



8 Schlafregressionen – wenn plötzlich alles anders ist

Vielleicht hast du das Gefühl, dass dein Baby von einem Tag auf den anderen schlechter schläft: Es wacht häufiger auf, findet schwerer in den Schlaf oder benötigt plötzlich wieder deutlich mehr Nähe. Viele Eltern sprechen dann von einer **Schlafregression**.

Tatsächlich handelt es sich dabei weniger um einen Rückschritt als um eine Entwicklungsphase. Das Gehirn deines Babys verarbeitet viele neue Eindrücke und Fähigkeiten. Drehen, Robben, Krabbeln, Sitzen oder erste Wörter – all das kann den Schlaf vorübergehend beeinflussen.

Woran erkennst du eine Schlafregression?

- häufiger nachts aufwachen
- schlechter ein- oder weiterschlafen
- tagsüber unruhiger schlafen
- mehr Nähe und Körperkontakt suchen
- anhänglicher oder schneller frustriert sein
- längere Einschlafdauer
- früheres morgendliches Aufwachen
- ein Tagschlaf fällt plötzlich weg

Schlafregressionen im ersten Lebensjahr

♥ Entwicklungsphasen, die den Schlaf vorübergehend beeinflussen können ♥



Jedes Baby ist einzigartig.

Jedes Baby erlebt Schlafregressionen – sie gehören zur normalen Entwicklung dazu. Nicht bei jedem sind die Auswirkungen auf den Schlaf jedoch gleich stark.

Manche Babys merken kaum etwas davon, andere brauchen in diesen Phasen mehr Nähe und Unterstützung.



Was hilft in dieser Zeit?

Sei flexibel- wenn
dein Kind müde ist,
gib ihm Schlaf

Bewahre eure
Routinen

Beginne keine
großen
Veränderungen

Gib deinem Baby die
Nähe die es braucht

Achte auf passende
Wachzeiten und
ausreichend Tagschlaf

Hab Geduld- die Phase
geht vorbei



Wann lohnt sich ein genauer Blick?

Nicht jede Schlafveränderung ist automatisch eine Schlafregression. Halten die Schwierigkeiten über mehrere Wochen an oder verschlechtert sich der Schlaf dauerhaft, können auch andere Ursachen dahinterstecken – beispielsweise ungünstige Schlafgewohnheiten, unpassende Wachzeiten oder Schlafassoziationen.

In einer Schlafberatung schauen wir deshalb nicht nur auf das Alter des Babys, sondern auf das Gesamtbild. So lassen sich vorübergehende Entwicklungsphasen von Schlafmustern unterscheiden, die sich bereits verfestigt haben.

Merke:

Eine Schlafregression ist kein Rückschritt. Sie zeigt, dass dein Baby wächst, lernt und sich entwickelt. Mit Verständnis, Geduld und den passenden Rahmenbedingungen findet ihr gemeinsam wieder zu ruhigeren Nächten.

9 Tagschlaf – die Grundlage für ruhige Nächte

Viele Eltern glauben, dass ein Baby nachts besser schläft, wenn es tagsüber möglichst wenig schläft. Tatsächlich ist oft das Gegenteil der Fall: Ausreichender und erholsamer Tagschlaf ist eine wichtige Voraussetzung für guten Nachtschlaf. Ein Baby, das tagsüber genügend Schlaf bekommt, kann Reize besser verarbeiten, ist ausgeglichener und findet häufig leichter in den Schlaf. Zu wenig Tagschlaf führt dagegen schnell zu **Übermüdung**. Das Stresshormon **Cortisol** steigt an – und genau das kann das Ein- und Durchschlafen erschweren.

Warum ist Tagschlaf so wichtig?

Er hilft deinem Kind:

1. neue Eindrücke zu verarbeiten
2. sich körperlich und geistig zu entwickeln
3. Stress abzubauen
4. neue Energie zu tanken und
5. den Nachtschlaf positiv zu unterstützen



Woran erkennst du, dass dein Baby müde ist?

Achte möglichst auf die ersten Müdigkeitssignale. Je früher du sie wahrnimmst, desto leichter fällt deinem Baby meist das Einschlafen.

Muss jeder Tagschlaf gleich lang sein?

Nein. Nicht jeder Tagschlaf muss lang sein. Häufig besteht der Tag aus einer Mischung aus kürzeren und längeren Schlafphasen. Wichtig ist, dass dein Baby insgesamt ausreichend Schlaf bekommt und sich gut erholen kann.

Merke:

Ein ausgeschlafenes Baby schläft meist besser – nicht schlechter. Tagschlaf ist kein Gegner des Nachtschlafs, sondern sein wichtigster Verbündeter.

10 Häufige Fehler – und wie du sie vermeiden kannst

Eltern möchten nur das Beste für ihr Baby. Trotzdem schleichen sich im Alltag manchmal Gewohnheiten ein, die den Schlaf ungewollt erschweren. Die gute Nachricht: Oft reichen schon kleine Veränderungen, um den Schlaf positiv zu beeinflussen.

1. Zu spätes Schlafengehen

Viele Eltern denken, ein späteres Zubettgehen sorgt dafür, dass das Baby länger schläft. Tatsächlich führt ein zu später Schlafbeginn häufig zu Übermüdung. Das Stresshormon Cortisol steigt an – und das Ein- oder Durchschlafen fällt schwerer.

2. Zu wenig oder unregelmäßiger Tagschlaf

Ein unausgeglichener Tagschlaf kann dazu führen, dass dein Baby übermüdet oder unruhig wird. Dadurch fällt es ihm oft schwerer, abends zur Ruhe zu kommen.

3. Jeden Tag etwas Neues ausprobieren

Aus Unsicherheit wechseln manche Eltern täglich ihre Einschlafstrategie – heute Schaukeln, morgen Tragen, übermorgen ein anderes Ritual.

Für Babys sind jedoch Wiederholungen und Verlässlichkeit besonders wichtig.

4. Müdigkeitssignale übersehen

Wird der richtige Zeitpunkt zum Schlafen verpasst, fällt das Einschlafen häufig deutlich schwerer.

5. Zu hohe Erwartungen

In sozialen Medien entsteht oft der Eindruck, dass Babys schon früh durchschlafen sollten. Das setzt viele Eltern unter Druck.

Die Realität sieht anders aus: Nächtliches Aufwachen ist im ersten Lebensjahr völlig normal.

6. Sich selbst vergessen

Schlafmangel kann körperlich und emotional sehr belastend sein. Viele Eltern kümmern sich rund um die Uhr um ihr Baby und vergessen dabei ihre eigenen Bedürfnisse.

**Reflektiere für dich oder mit
deinem Partner, welche
Herausforderungen euch das
Schlafen erschweren könnten**



Das Schlafprotokoll

Manchmal fühlt es sich an, als würde dein Baby ständig wach sein. Doch unser Gefühl täuscht uns oft – besonders dann, wenn wir selbst müde und erschöpft sind.

Ein Schlafprotokoll hilft dir, den Schlaf deines Babys mit etwas Abstand zu betrachten. So werden Muster sichtbar und du kannst besser verstehen, was deinem Baby guttut.

Ein Schlafprotokoll hilft dabei

- den tatsächlichen Schlafbedarf deines Babys besser einzuschätzen,
- Schlaf- und Wachzeiten zu erkennen,
- Über- oder Untermüdung festzustellen,
- Zusammenhänge zwischen Tag- und Nachtschlaf zu verstehen,
- häufige Wachphasen besser einzuordnen und
- Veränderungen objektiv zu beurteilen.

Gerade bei einer Schlafberatung ist ein Schlafprotokoll eine wertvolle Grundlage, um individuelle Empfehlungen geben zu können.

Führe das Protokoll über 3 bis 7 Tage und notiere:

- Aufwachzeit am Morgen
- Tagschläfchen
- Einschlafzeit am Abend
- nächtliche Wachphasen
- Still- oder Flaschenmahlzeiten
- Einschlafbegleitung
- besondere Ereignisse (z. B. Zahnen oder Krankheit)

Merke

Ein Schlafprotokoll bewertet nicht – es beobachtet. Es hilft dabei, den Schlaf deines Babys besser zu verstehen und bildet die Grundlage für individuelle und nachhaltige Veränderungen.

Hier darfst du selbst Protokoll führen

Schlafprotokoll von

Geburtsdatum



Datum/Zeit	Vormittag							Nachmittag							Abend				Nacht					
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6

Symbole: --- schlafen (- entspricht 30 min) # Tragen ! Kinderwagen/Federwiege etc.
//weinen O Flasche/Stillen/Mahlzeit

Erste Tipps bei Schlafherausforderungen

Nicht jede unruhige Nacht ist gleich ein Schlafproblem. Oft helfen bereits kleine Veränderungen, um den Schlaf deines Babys positiv zu unterstützen. Erwinnere dich, bis zu 16. Woche ist der Schlaf ohne Rhythmus und Struktur. Danach gibt es drei häufige Herausforderungen mit denen Eltern kämpfen.

1. 🌙 *Häufiges nächtliches Aufwachen*

- ✓ Prüfe, ob Hunger, Zahnen oder eine Entwicklungsphase dahinterstecken könnten.
- ✓ Achte auf ausreichend Tagschlaf und passende Wachzeiten.
- ✓ Schaffe eine ruhige und konstante Schlafumgebung.
- ✓ Beobachte, ob **Schlafassoziationen** das Weiterschlafen erschweren.

2. 🕒 *Lange Einschlafzeit*

- ✓ Beginne die Abendroutine bei den ersten Müdigkeitssignalen.
- ✓ Vermeide Übermüdung durch altersgerechte Wachzeiten.
- ✓ Reduziere Reize vor dem Schlafengehen.
- ✓ Wiederkehrende Rituale geben deinem Baby Sicherheit.
- ✓ Schläft dein Baby nicht innerhalb von ca 15-20 min ein, war der Zeitpunkt noch nicht passend.

3. 🍼 *Hunger oder Durst*

- ✓ Gerade im ersten Lebensjahr sind nächtliche Mahlzeiten oft völlig normal.
- ✓ Achte darauf, dass dein Baby tagsüber ausreichend trinkt und altersgerecht isst.
- ✓ Bei Unsicherheiten über den nächtlichen Nahrungsbedarf sprich mit deiner Kinderärztin oder deinem Kinderarzt.

👩 *Verlagerung der Nahrungsaufnahme in die Nacht*

Manche Babys holen nachts nach, was sie tagsüber nicht trinken oder essen. Das kann verschiedene Ursachen haben, zum Beispiel viele Ablenkungen am Tag oder feste Gewohnheiten.

- ✓ Sorge tagsüber für ruhige Still- oder Mahlzeiten.
- ✓ Biete regelmäßig Nahrung an.
- ✓ Möchtest du nächtliche Mahlzeiten reduzieren, sollte dies immer altersgerecht und behutsam erfolgen.

Wann individuelle Hilfe sinnvoll ist

Jedes Baby ist einzigartig – und genauso individuell ist auch sein Schlaf. Viele Herausforderungen sind vorübergehend und lassen sich mit Geduld, Verständnis und kleinen Veränderungen gut begleiten.

Manchmal reichen allgemeine Tipps jedoch nicht aus. Wenn Schlafmangel euren Familienalltag dauerhaft belastet oder du das Gefühl hast, bereits alles versucht zu haben, kann eine individuelle Schlafberatung eine wertvolle Unterstützung sein.

Eine Schlafberatung kann sinnvoll sein, wenn:

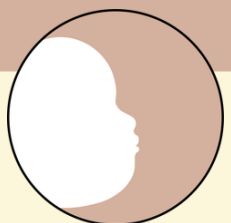
- 😊 dein Baby über einen längeren Zeitraum sehr häufig aufwacht,
- 😊 das Ein- oder Weiterschlafen regelmäßig schwerfällt,
- 😊 Schlafmangel eure Familie stark belastet,
- 😊 du unsicher bist, welche Ursachen hinter den Schlafproblemen stecken,
- 😊 du dir eine liebevolle, bedürfnisorientierte Begleitung wünschst.

In einer individuellen Beratung betrachten wir nicht nur den Nachtschlaf, sondern den gesamten Schlafalltag deines Babys. Gemeinsam finden wir heraus, welche Faktoren den Schlaf beeinflussen und entwickeln **auf euch abgestimmte Lösungen**, die zu euch als Familie passen.

Du musst diesen Weg nicht allein gehen. Manchmal reicht schon ein neuer Blick auf die Situation, um wieder mehr Ruhe, Sicherheit und Vertrauen in euren Familienalltag zu bringen. Jeder kleine Schritt zählt – und jede Familie verdient erholsame Nächte und einen entspannten Schlafalltag.

Ich hoffe dieser Schlafguide konnte dir beim Thema Babyschlaf im ersten Lebensjahr weiterhelfen. ❤️

Deine Linda



Über mich



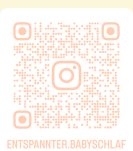
Ich bin Mama von zwei Kindern, staatlich anerkannte Sozialpädagogin (B.A.), Erzieherin und zertifizierter Schlafcoach für Babys und Kleinkinder. Meine Leidenschaft ist es, Familien auf ihrem Weg zu mehr Ruhe, erholsamem Schlaf und einem entspannteren Familienalltag zu begleiten.

Durch meine langjährige Erfahrung als Krippenleitung kenne ich die unterschiedlichsten Herausforderungen, denen Familien mit kleinen Kindern begegnen – sowohl aus pädagogischer als auch aus organisatorischer Sicht. Gleichzeitig hat mich das Thema Schlaf schon während meines Studiums intensiv begleitet: Meine Bachelorarbeit widmete ich der kindlichen Schlafentwicklung und ihrer Bedeutung für die gesunde Entwicklung von Kindern.

Als Mama von zwei Kindern weiß ich aber auch aus eigener Erfahrung, wie belastend schlaflose Nächte sein können. Genau diese Kombination aus wissenschaftlichem Fachwissen, pädagogischer Erfahrung und persönlichen Erlebnissen ermöglicht es mir, Familien ganzheitlich und mit viel Einfühlungsvermögen zu begleiten.

In meiner Arbeit verbinde ich fundiertes Wissen aus der Entwicklungspsychologie, Pädagogik und systemischen Beratung mit einem liebevollen, individuellen Blick auf jede Familie.

Mir ist wichtig, keine Patentlösungen anzubieten, sondern gemeinsam mit den Eltern einen Weg zu finden, der zu ihrem Kind, ihren Bedürfnissen und ihrem Familienleben passt.



[entspannter.babyschlaf](https://entspannter.babyschlaf.de)



www.entspannter-babyschlaf.de

