



Gesunder Babyschlaf: Wie viel Schlaf ist üblich?

Liebe Eltern,

immer mal wieder gibt es Fragen wie lange & wie viel ihr Baby schlafen sollte. Hier geben wir Ihnen einen kleinen Einblick zum gesunden Babyschlaf.

Wie lange & wie viel Babys schlafen, ist von Kind zu Kind unterschiedlich. Doch in dem ersten Lebensjahr schlafen Babys sehr viel & haben noch keinen Tag-Nacht-Rhythmus verinnerlicht.

In den ersten Wochen nach der Geburt behalten Neugeborene noch den Schlafrhythmus, den sie als Fötus kurz vor der Entbindung hatten. Dies sind etwa 16 bis 18 Stunden am Tag. Dazwischen wachen sie alle zwei bis vier Stunden auf. In den ersten Monaten hat ihr Neugeborenes nur einen leichten Schlaf. Es wacht immer dann auf, wenn sie beispielsweise trinken oder kuscheln möchten.

Mit drei bis sechs Monaten braucht ihr Kind schon etwas weniger Schlaf & ist auch mal fünf Stunden am Stück tagsüber wach. Viele Kinder schlafen jetzt bis zu sechs Stunden. Ab dem Alter von zwölf Monaten klappt es dann auch mit dem Durchschlafen ganz gut. Mittagsschlaf ist bei vielen Kleinkindern bis zum 4. Lebensjahr üblich. Dies wird auch in vielen Kindertagesstätten angeboten.

Mehr zu den Thema Gesunder Babyschlaf?

Sprechen Sie unser Team einfach an!

Ihr YouMedic Team!

Einschlafhilfen für Babys: Tipps für einen ruhigen Schlaf

Fester Tagesablauf

Ein geregelter Tagesablauf hilft, um den Schlafrhythmus einzupendeln. Bringen Sie ihr Kind immer zur gleichen Zeit ins Bett, sodass es sich an einen regelmäßigen Schlaf zu festen Zeiten gewöhnt.

Rituale Einführen

Gewohnheiten begleiten Ihr Baby auf dem Weg ins Bett. So lernt es, was es zu erwarten hat & kann sich darauf einstellen. Gute Möglichkeiten sind zum Beispiel Schlafanzug anziehen, Rolläden schließen um eine richtige „Schlafkulisse“ herzustellen, Gutenachtlied singen das selbe Lied/die selbe Geschichte. Während dem Singen oder Erzählen sollten Sie nicht zu laut sein. Leichtes Summen oder eine Spieluhr reichen schon völlig aus.

Zur Ruhe kommen

Eine Stunde vor dem Zubettgehen empfehlen wir, dass nicht mehr so viel getobt & gespielt wird. Laute Geräusche können die Vorberereitung auf die Nachtruhe stören.

Nachts nicht Spielen

Nächtliche Wachphasen besser nicht als Spielzeit nutzen. Ihr Kind könnte sich daran gewöhnen. Sollte ihr Kind nachts aufwachen, sprechen Sie leise mit Ihrem Kind, damit es versteht, dass Schlafenszeit ist.

