

# Schlafhygiene und -umgebung

Wie du gute Voraussetzungen für einen erholsamen Schlaf für dein Baby schaffen kannst.



# Schlafhygiene

10 Faktoren, die das Schlafen erleichtern:

## 1. Zeitlicher Abstand zwischen der letzten Mahlzeit und Schlafenszeit

Wir kennen es alle, es schläft sich nicht gut, wenn der Bauch zu voll ist. Daher ist es sinnvoll, das Abendessen 60 bis 90 Minuten vor dem Schlafengehen anzubieten. Die Verdauung und der mögliche Stuhlgang nach dem Essen, würden dein Kind beim Einschlafen stören.

Ausnahme bilden die Säuglinge. Hier erfolgt die Mahlzeit direkt vor dem Einschlafen.

## 2. Harmonie am Abend

Kinder und Babys nehmen die Schwingungen und Stimmung der Eltern sehr stark wahr. Daher sollte der Abend so harmonisch wie möglich gestaltet werden. Diskussionen und Streit zwischen den Eltern sollte auf später verlagert werden.

### 3. Keine Bildschirmzeit

Blaues Licht sollte vor dem Schlafengehen vermieden werden, da es die Melatonin-Bildung hemmt. Es ist aber unterschiedlich, wie ein Kind auf das blaue Licht reagiert. Es gibt auch Kinder, die bei einer altersgerechten Kindersendung gut runterkommen können und dann auch entspannt einschlafen. Beobachte hierbei dein Kind und entscheide was für euch am besten funktioniert.

### 4. Übermüdung vermeiden

Ist dein Kind übermüdet, fällt es ihm sehr schwer einzuschlafen, da der Körper das Stresshormon Cortisol ausschüttet. Dann kann es bis zu 2 Schlafzyklen dauern, bis dein Kind wieder in den Schlaf finden kann und der Schlaf wird oft unruhig.

### 5. Quality Time mit den Eltern

Stell sicher, dass du im Verlauf des Abends Zeit findest, dass du nur deinem Kind widmen kannst. Nimm dir dafür bewusst mindestens 20 Minuten Zeit, in denen du den Fokus nur auf dein Kind legst. Dabei solltet ihr etwas beruhigendes zusammen machen. Z.b. Buch lesen, Musik hören oder einfach nur Kuscheln.

## 6. Ausreichend Schlafdruck

Der richtige Zeitpunkt für ein Schlafangebot ist entscheidend dafür, wie schnell und entspannt dein Kind einschlafen kann. Ist dein Kind noch nicht müde genug, wird die Einschlafbegleitung zur "Qual". Daher achte auf die Müdigkeitsanzeichen und bringe dein Kind ins Bett, wenn es richtig müde aber noch nicht übermüdet ist.

## 7. Einladende Schlafumgebung

Die Umgebung sollte dein Kind nicht vom Schlafen ablenken. Dein Kind soll bequem und in Ruhe in den Schlaf finden (mehr dazu im nächsten Kapitel).

## 8. Altersentsprechendes Abendritual

Das Abendritual sollte so gestaltet werden, dass dein Kind die Möglichkeit hat vom Tag runterzukommen und sich zu entspannen. Es sollte immer gleich ablaufen und das Kind auf das Schlafen einstimmen.

Kritische Aufgaben wie z.B. "Zähne putzen" können am Anfang der Routine eingebaut werden, um das Kind nicht unnötig "aufzudrehen". Das Abendritual sollte altersentsprechend sein, nicht alles was wir Eltern als schön empfinden, passt auch zu unserem Kind. Manche Kinder mögen einfach keine Bücher.

Je älter das Kind ist desto länger darf das Ritual sein. Bei jüngeren Babys reichen auch schon 10 Minuten aus.

## 9. Entspannte Bezugsperson bei der Einschlafbegleitung

Die Kinder spüren schnell, wenn die Eltern unentspannt oder in Eile sind. Also stell sicher, dass du ruhig und gelassen in die Einschlafbegleitung gehst.

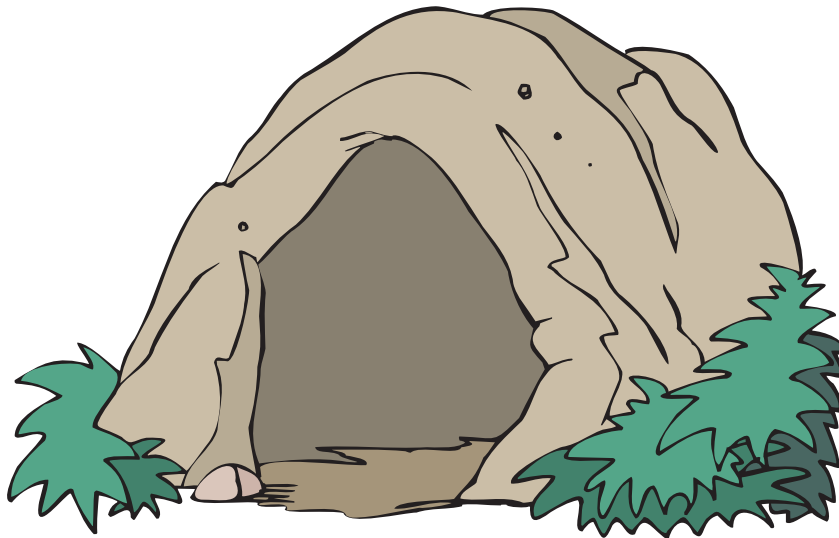
Fühlst du dich jedoch gestresst oder wirst sogar sauer, dann wechsele dich mit deinem Partner ab. Ist dieser nicht verfügbar, dann verlasse den Raum, atme durch und versuche es erneut.

## 10. Sichere Schlafumgebung und Position:

Das Baby sollte auf dem Rücken schlafen, um das Risiko für den plötzlichen Kindstot zu minimieren. Ist dein Baby jünger als 12 Monate, sollten keine Decken, Kissen oder Kuscheltiere im Bett sein.

# Schlafumgebung

Die perfekte Schlafumgebung ist wie eine Höhle:



- Dort ist die Temperatur zwischen 16 und 18 Grad Celsius.
- Die Umgebung ist ruhig und dunkel.
- Dunkelheit unterstützt die Melatonin-Produktion und ist schlaffördernd.
- Dunkelheit hilft, die Reize abzuschirmen und runterzukommen.

# Beispiel Abendroutine

Dieses Beispiel soll dir als Inspiration dienen. Wichtig ist, dass die Abendroutine zu dir und deinem Baby/Kind passt und sich für alle schön und stressfrei anfühlt. Die Routine sollte immer ähnlich/gleich ablaufen, dass sich dein Kind daran orientieren kann.

## 1 Abendessen



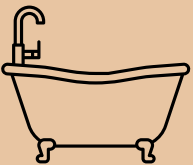
Essen ca. 60 Minuten vor der Schlafenszeit anbieten.

## 2. Spielen



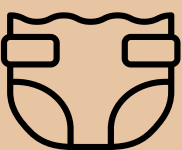
Ruhiges Spielen zum runterkommen.

## 3. Waschen, Baden und Zähneputzen



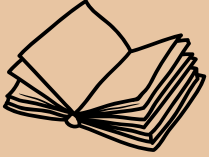
Wenn sich das Zähneputzen schwierig gestaltet, in der Routine vorziehen.

## 4. Windeln wechseln und Schlafanzug anziehen



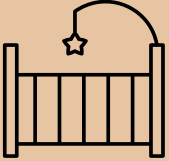
Nachtwindel verwenden, halten länger trocken. Nachts nur bei Bedarf wickeln.

## 5. Schlafförderndes Ritual



Buch lesen, Musik oder Hörspiel hören oder einfach nur gemeinsam Kuscheln.

## 6. Schlafenszeit



Schlaffördernde und sichere Umgebung schaffen.



Du wünschst dir Unterstützung bei der Veränderung der aktuellen Schlafsituation deines Kindes?

Du möchtest endlich einen besseren und erholsameren Schlaf für dich und dein Kind?

Du möchtest wieder ruhige Nächte, mehr Paarzeit und eine schnelle und unkomplizierte Einschlafbegleitung?

Dann melde dich gerne bei mir.

Auf meiner Instagramseite (@seetdreams\_schlafcoaching) erhältst du noch mehr hilfreiche Tipps rund um das Thema Baby und Kleinkinderschlaf.



**Anastasija Knor**  
Zertifizierte Schlafcoachin

**Bei Fragen und  
weiteren Informationen:**

Mobil: +4916095924334

[www.sweetdreams-schlafcoaching.de](http://www.sweetdreams-schlafcoaching.de)

[sweetdreams.schlafcoaching@gmail.com](mailto:sweetdreams.schlafcoaching@gmail.com)

[@seetdreams\\_schlafcoaching](https://www.instagram.com/seetdreams_schlafcoaching) 