



DIE MEILENSTEINE DES

BABY SCHLAFS

WIE SICH DER SCHLAF DEINES BABYS IN DEN ERSTEN 2 LEBENSJAHRE VERÄNDERT - EIN ÜBERBLICK.

0-4 WOCHEN

Dein Baby wird sehr viel schlafen – ohne erkennbares Muster. Lerne dein Baby, seine Signale und Müdigkeitsanzeichen kennen.

WACH: 30-60 MINUTEN

5-12 WOCHEN

Wenn du stillst, erhält dein Baby in dieser Zeit noch Melatonin von dir, welches den Tag-Nacht-Rhythmus positiv beeinflusst. Säuglinge können dieses Hormon nicht selbst produzieren.

WACH: 60-90 MINUTEN

4-5 MONATE (REGRESSION*)

Die Melatonin-Ausschüttung beim Stillen nimmt deutlich ab und zusätzlich sorgt die Hirnreife deines Babys dafür, dass es anfängt zyklisch zu schlafen. Ein Schlafzyklus beträgt in diesem Alter circa 30-45 Minuten.

**WACH: 75-120 MINUTEN
3-4 TAGSCHLÄFCHEN**

6-7 MONATE

Einschlafhilfen, die bisher immer funktioniert haben, tun es plötzlich nicht mehr. Sie können teilweise zu einer Schlafassoziation geworden sein, ohne die dein Baby (und vielleicht auch du) glaubt nicht mehr ein- geschweige denn weiterschlafen zu können.

**WACH: 2-3 STUNDEN
3-4 TAGSCHLÄFCHEN**

8-9 MONATE (REGRESSION*)

Schlafassoziationen können hinzukommen oder sich verstärken. Häufigeres Aufwachen und Turnen im Bett vor dem Einschlafen und in der 2. Nachthälfte sind durch große motorische Sprünge in dieser Zeit ganz typisch.

**WACH: 3 STUNDEN
2-3 TAGSCHLÄFCHEN**

10-12 MONATE (REGRESSION*)

Schlafassoziationen verstärken sich weiter. Schlafbedarf verringert sich, so dass auch der Tagschlaf schwieriger wird. Fälschlicherweise glauben viele, dass Babys mit 1 Jahr nur noch einen Tagschlaf brauchen. Frühes Aufwachen und nächtliche Wachphasen sind möglich.

**WACH: 3-4 STUNDEN
2 TAGSCHLÄFCHEN**

18-MONATS-REGRESSION*

Schlafbedarf sinkt erneut. Dein Baby ist zum Kleinkind geworden und hat seinen ganz eigenen Kopf. Die neue Selbstbestimmung führt aber auch zu Frust und dein Kind möchte nicht immer Schlafen, wenn du das möchtest.

WACH: 5 STUNDEN - 1 MITTAGSSCHLAF

24 MONATS-REGRESSION*

Die Trotz- bzw. Autonomiephase beginnt und oft finden große Veränderungen statt (Fremdbetreuung, Geschwisterchen, Schnullerreduktion, Töpfchen). Der Mittagsschlaf kann vorübergehend verweigert werden, kommt aber meist zurück und bleibt dann bis zum 3./4. Lebensjahr.

WACH: 6 STUNDEN - 1 MITTAGSSCHLAF