

# Der Schlaf-Gut Guide

---

T*i*CAA



# Für Mütter

---

## 5 Schlaftipps für erschöpfte und gestresste Mütter

*Erschöpfung ist für frisch gebackene Mamas kein Fremdwort.*

*Es gibt viele Möglichkeiten, wie du besser schläfst und dich einfach vitaler fühlst- auch in stressigen Zeiten!*

*Wir haben ein paar Tipps für dich, wie du deinen Schlaf verbesserst und die neue Herausforderung als „erschöpfte Mutter“ gelassener durchlebst.*



## FAKT

*Fast alle frisch gebackenen Mütter sind erschöpft. Die eigene Müdigkeit in der Zeit mit einem Neugeborenen ist überwältigend – aber zum Glück nicht von langer Dauer. Auch wenn dein Baby anfängt nachts länger zu schlafen, laufen trotzdem viele Mütter (und Väter) auf Energiesparmodus. Wie bekommst du also mehr „ZzzZz“, wenn dein Neugeborenes kein guter Schläfer ist?*

*In unserem „Schlaf-Gut Guide“ geben wir dir ein paar Tipps, mit denen du, dein Baby oder dein heranwachsendes Kind, einen besseren Schlaf bekommt.*



### 1 - SETZE DIR EIN REALISTISCHES SCHLAFZIEL

Wenn du ein Neugeborenes hast, ist eine Schlafzeit von 12 Stunden wahrscheinlich für einige Zeit nicht mehr möglich. Schau dir die neue Situation an und bestimme, wie viel Schlaf du pro Nacht anstrebst. Schreibe diese Zahl als Motivation auf.



## 2 - HALTE EINE FESTE SCHLAFZEIT EIN.



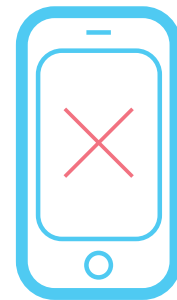
Wenn du länger schlafen möchtest, dein Baby aber jeden Morgen um 6 Uhr aufwacht, solltest du abends früher zu Bett gehen. Lege eine bestimmte Zeit fest, zu der du ins Bett gehst und halte dich daran. Leider lassen wir uns schnell ablenken und vergessen dabei zeitig ins Bett zu gehen (Danke Netflix ;) ) Deshalb stell dir einen Timer auf deinem Handy, der dich 30 Minuten vor dem Zubettgehen erinnert.


## 3 - DIGITALER DETOX.

Wie du die Zeit vor dem Schlafengehen verbringst, beeinflusst deinen Schlaf enorm. Eine Studie aus dem Jahr 2014 ergab, dass Menschen, die vor dem Zubettgehen E-Reader verwenden, 10 Minuten länger brauchen um einzuschlafen und sich am Folgetag weniger ausgeruht fühlen. Eine andere Studie fand heraus, dass die Teilnehmer, die zwei Stunden vor dem Schlafengehen ein iPad verwendeten, einen deutlich niedrigeren Melatoninspiegel aufwiesen.

### Unsere Empfehlung:

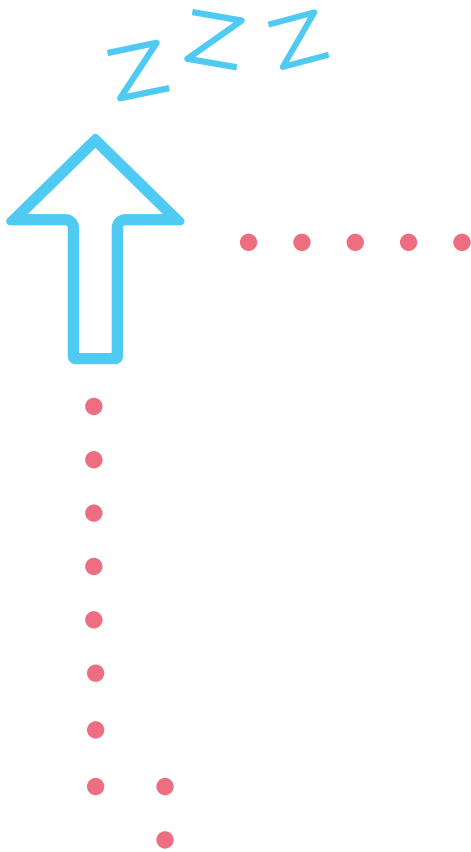
Schalte den Fernseher und Computer eine Stunde vor dem Schlafengehen aus und lege Tablet und Handy beiseite. Das ist anfangs nicht leicht, aber es wird sich lohnen – versprochen!





#### 4 - VERBESSERE DIE QUALITÄT DES SCHLAFENS.

Wenn dein Neugeborenes extrem unruhig schläft und du dadurch immer müde aufwachst, ist es an der Zeit deine Schlafsituation zu verbessern. Stelle sicher, dass es in deinem Schlafzimmer absolut dunkel und ruhig ist. Wenn du ein Zimmer mit deinem Baby teilst, oder dein Partner neben dir schnarcht, solltest du weißes Rauschen einschalten. Kommt dein Geist vor dem Schlafen schlecht zur Ruhe, helfen ätherische Öle wie Lavendel und römische Kamille. Wohnst du in einer Stadt überprüfe deine Vorhänge. Sie sollten deinen Schlafraum vor den hellen Lichtern schützen.



#### 5 - GENIESSE DEINE FREIE ZEIT UND FÜHRE NEUE RITUALE EIN.

Dein neues Leben mit einem Baby kann dazu führen, dass du dich gelegentlich unwohl und überfordert fühlst. Wenn du dich erden möchtest, solltest du feste Rituale am Morgen oder frühen Abend einführen. Eine beruhigende Tasse Tee am Morgen (bevor dein Baby erwacht) oder eine erholsame Yogaeinheit, Meditation oder das Schreiben einer Dankbarkeitsliste am Abend, können helfen dich zu entspannen.



*Wir wissen, dass es gerade am Anfang schwer ist, diese Punkte auch wirklich umzusetzen. Du solltest es aber unbedingt versuchen. Nach einer gewissen Zeit werden unsere Tipps zu neuen Gewohnheiten. Du wirst schnell feststellen, dass du viel besser schläfst und im Alltag mehr Energie hast. Das kommt nicht nur dir, sondern auch deinem Baby zu Gute.*



# Für Babys

---

## 4 Tipps für den erholsamen Schlaf deines Babys

*In der ersten Zeit stellt das Schlafverhalten eines Babys ein großes Problem für Elternpaare dar.*

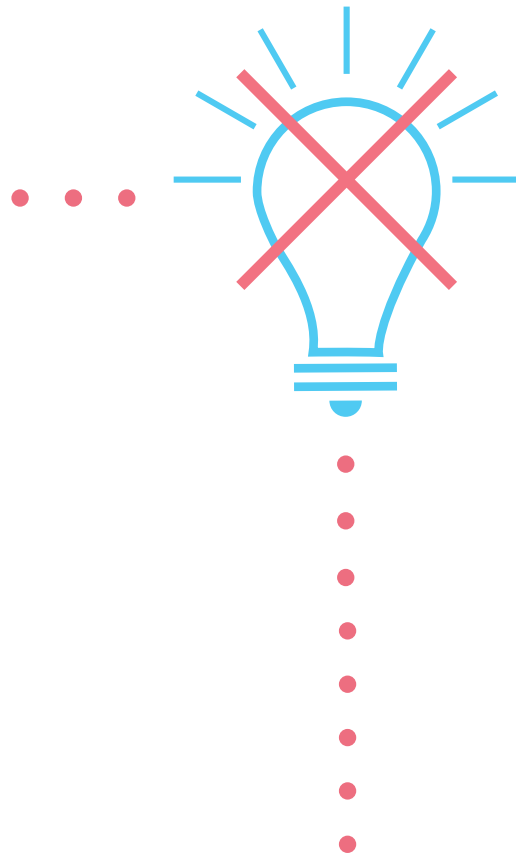
*Viele Faktoren sind für einen guten Schlaf entscheidend. Mit ein paar Anpassungen kannst du eine bessere Schlafumgebung für dein Neugeborenes schaffen.*

*Wir geben dir hilfreiche Tipps, wie du dein Baby in der ersten Zeit beim Schlafen unterstützen kannst.*



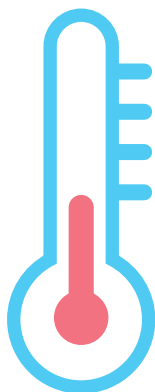
## 1 - SCHALTE DAS LICHT AUS.

Schalte im Kinderzimmer das Licht aus während dein Baby schläft. Seid ihr unterwegs und dein Baby muss im Kinderwagen schlafen, lege eine atmungsaktive Decke über den Wagen, um die Schlafumgebung möglichst dunkel zu halten.



## 2 - ACHETE AUF DIE TEMPERATUR.

Im Freien schlafen Babys besonders gut. Daher Sorge im Kinderzimmer am besten für eine Raumtemperatur zwischen 16-20 C°. Verwende für das Kinderbett eine atmungsaktive Decke oder noch besser einen Schlafsack. Dieser verringert das Erstickungsrisiko und sorgt für eine besonders gemütliche Schlafumgebung. Bei der Auswahl der Schlafkleidung deines Babys musst du zwischen Sommer- und Winterkleidung unterscheiden. Neugeborene und Kleinkinder dürfen auf keinen Fall überhitzen oder unterkühlen. Im Winter eignet sich daher am besten ein Schlafsack und im Sommer leichte Baumwollkleidung.







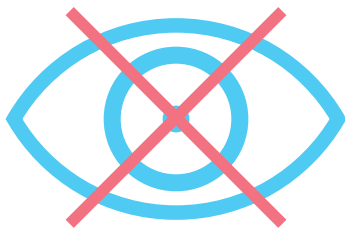
### 3 - VERWENDE WEISSES RAUSCHEN.

Studien haben gezeigt, dass ein konstantes Geräusch, wie z. B. ein Gebläse oder das Rauschen des Meeres oder Wassers (von deinem Smartphone oder iPad), Babys dabei hilft, länger tiefer zu schlafen.

Du kannst dieses Geräusch auch verwenden, um dein Baby zu beruhigen wenn es aufwacht.



### 4 - VERMEIDE REDEN ODER AUGENKONTAKT BEIM AUFWACHEN



Wenn dein Baby durch ein Geräusch oder eine Bewegung aufwacht, tätschel es einfach und warte bis es wieder einschläft ohne mit ihm zu reden oder ihm direkt in die Augen zu sehen.



Alter	Nickerchen	Nächtliche Schlafenszeit	Gesamt
0 - 2 M	7 - 9 h	8 - 9 h	17 - 20 h
2 - 4 M	4 - 5 h	9 - 10 h	14 - 16 h
4 - 6 M	4 - 5 h	10 - 11 h	14 - 16 h
6 - 9 M	3 - 4 h	10 - 11 h	14 h
9 - 12 M	2 - 3 h	10 - 12 h	14 h
12 - 18 M	2 - 3 h	11 - 12 h	13 - 14 h
18 - 24 M	2 h	11 - 12 h	13 - 14 h

 1 Nickerchen

# Für Kinder

---

## 12 Tipps wie du deinem Kind ruhiges Schlafen beibringst

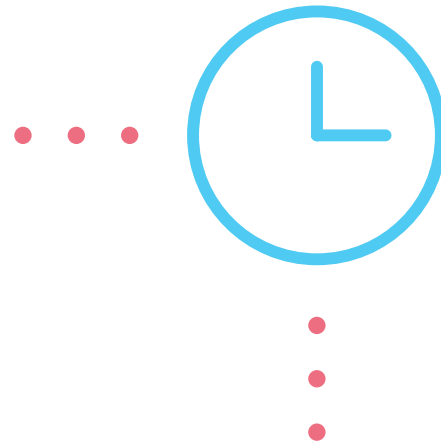
*Viele Kleinkinder haben anfangs Schwierigkeiten  
ruhig zu schlafen. Die Gründe dafür sind verschieden.*

*Wir verraten dir, wie du deinem Kind zu einem  
erholsamen Schlaf verhelfen kannst.*

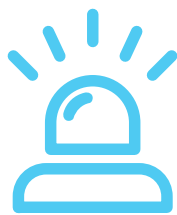


## 1 - FESTE ABENDRITUALE EINFÜHREN.

Damit dein Kind ruhiges Schlafen lernt, führst du am besten abendliche Rituale ein. Diese geben deinem Kind Sicherheit und Struktur. Genießt die letzten Minuten vor dem Schlafengehen gemeinsam und ausgiebig. Dabei könnt ihr beide zur Ruhe kommen.



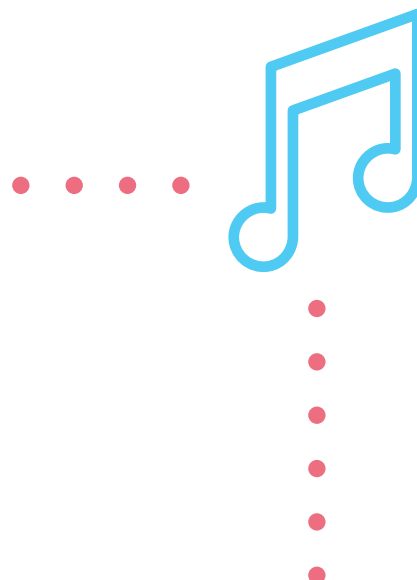
## 2 - SCHLAFEN LERNEN DURCH SIGNALWÖRTER.



Verwende wiederkehrende Wörter und Sätze als Signal für dein Kind, damit es auf das Zubettgehen eingestimmt wird. Diese Wörter solltest du wirklich nur vor dem Schlafengehen verwenden. Ein gutes Beispiel hierfür wäre: „pscht...pscht...gute Nacht mein Schatz“.

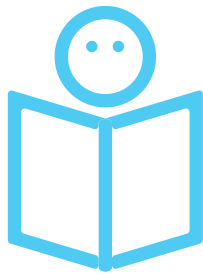
## 3 - MUSIK UND GERÄUSCHE.

Anstelle von Signalwörtern kannst du auch entspannende Musik oder weißes Rauschen einschalten, um dein Kind in den Schlaf zu begleiten.





#### 4 - EIN BUCH VORLESEN.

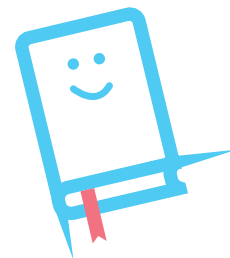



Wenn dein Kind es toll findet, etwas vorgelesen zu bekommen und Bilder anzuschauen, kann eine Geschichte, die vom Einschlafen handelt, eine gute Variante sein.



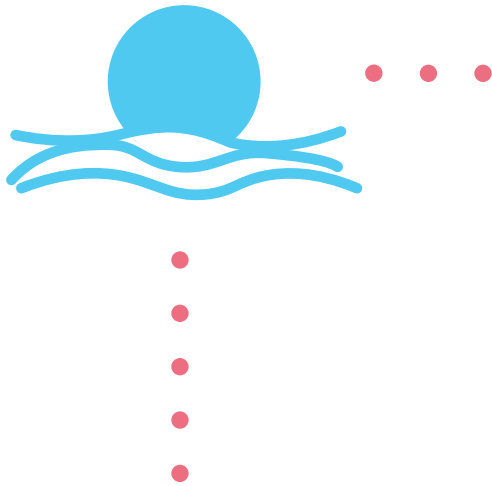
#### 5 - SCHLAFEN LERNEN MIT EINEM SCHLAFBUCH.

Mit ein wenig Kreativität kannst du auch zusammen mit deinem Schatz ein eigenes Schlafbuch erstellen. Gemeinsam sucht ihr tolle Bilder von deinem Kind aus und stellt diese in einem schönen Fotobuch zusammen. Hierbei legst du dein Hauptaugenmerk auf den Teil, wo dein Kind in seiner eigenen Geschichte brav ins Bett geht und ganz artig einschläft. Dieses eigene Buch macht dein Kind sicher stolz und hilft ihm gut einzuschlafen, wenn ihr es euch abends gemeinsam anschaut. Außerdem ist dies eine schöne Erinnerung an seine Kindheit.





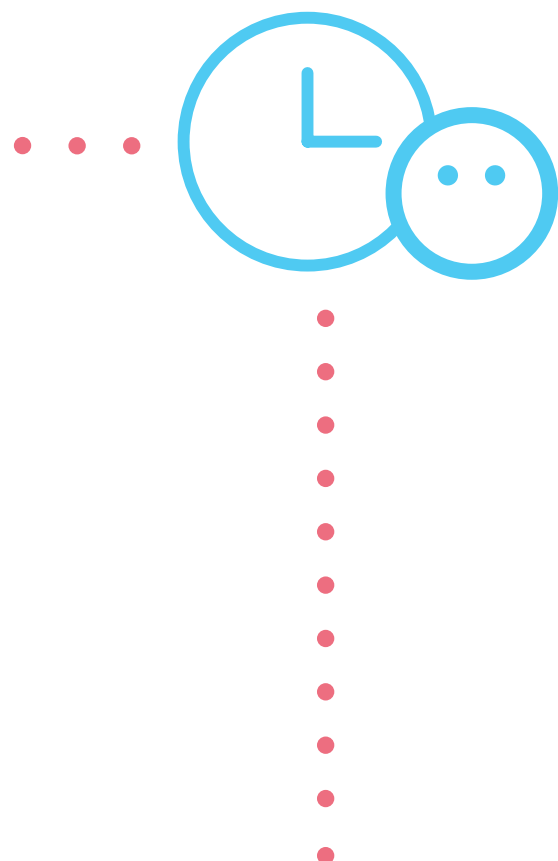
## 6 - EINE RUHIGE ATMOSPHÄRE VOR DEM SCHLAFENGEHEN SCHAFFEN



Vermeide Fernsehen und wildes Toben am Abend. Hierbei besteht die Gefahr, dass dein Kind zu aufgedreht ist und nicht zur Ruhe kommt. Auch du solltest in dieser Zeit den Fernseher ausschalten und bewusst ruhige Dinge erledigen. Du solltest deinem Kind vermitteln, dass am Abend Ruhe einkehrt und die ganze Familie sich auf die Nachtruhe einstimmt. Am besten schläft dein Kind in einem eigenen Zimmer, damit es dort die nötige Ruhe findet.

## 7 - SCHLAFEN LERNEN OHNE ZWANG.

Ein Mittagsschlaf tut deinem Kind auf jeden Fall gut. Allerdings nimmt der Schlafbedarf deines Kindes mit steigendem Alter ab. Ab dem 04. Lebensjahr brauchen viele Kinder keinen Mittagsschlaf mehr. Daher solltest du dein Kind nicht zum Schlafen zwingen, wenn es überhaupt nicht müde ist. Hierdurch wird es ein negatives Verhältnis zum Schlafen aufbauen. Stattdessen kannst du ihm Ruhezeiten vorgeben, in denen nicht wild getobt wird, sondern ruhige Aktivitäten angesagt sind. Regelmäßige Ruhephasen sind für dein Kind nämlich sehr wichtig, damit es nicht zu aufgedreht ist.





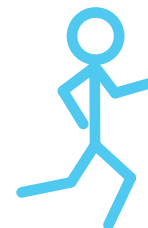
## 8 - WÄHLE EINE GUTE SCHLAFZEIT AUS.

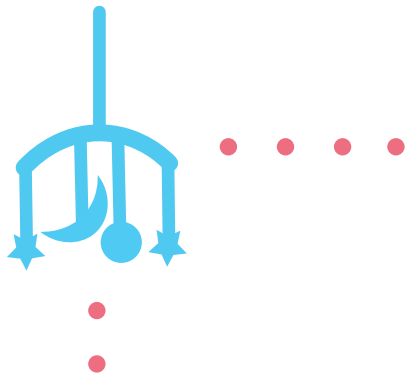
Ein strukturierter Tagesablauf fördert die Entwicklung deines Kindes. Achte darauf, dass dein Kind zwischen den Schlafzeiten 3-4 Stunden wach ist. Für abends gilt: je später du dein Kind zu Bett bringst, umso größer ist die Gefahr dass es am Folgetag übermüdet ist. Die beste Einschlafzeit am Abend ist zwischen 18:30 und 19:00 Uhr. Wenn du dein Kind bisher immer später schlafen gelegt hast, kannst du jetzt eine Umstellung vornehmen. Hierzu taste dich langsam im 15-30 Minuten Rhythmus an die frühere Zeit heran. Beobachte ganz genau, zu welcher Zeit dein Kind die wenigsten Probleme beim Einschlafen hat.



## 9 - AUSREICHEND BEWEGUNG AM TAG.

Sorge dafür, dass dein Kind tagsüber ausreichend Bewegung, am besten an der frischen Luft, bekommt. Das hilft ihm dabei abends besser einzuschlafen.



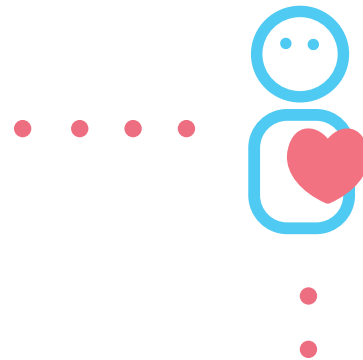


## 10 - DIE RICHTIGE SCHLAFUMGEBUNG.

Das Zimmer deines Kindes sollte eine angenehme Schlaftemperatur haben. Sorge daher immer für eine gute Durchlüftung. Es sollte weder zu warm noch zu kalt im Schlafraum sein. Das Zimmer sollte außerdem gut zu verdunkeln und möglichst ruhig gelegen sein.

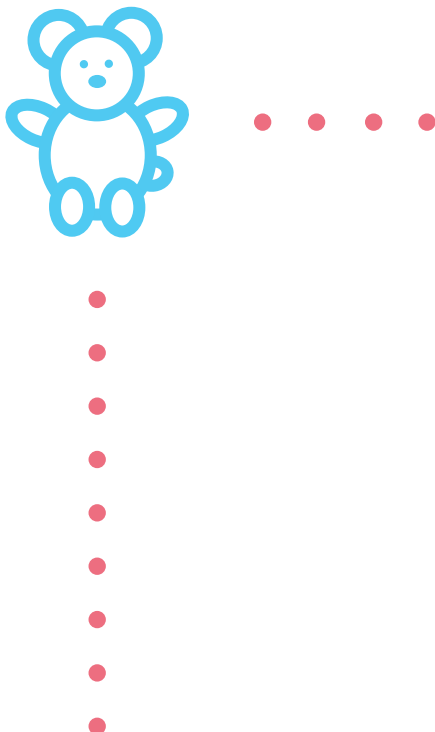
## 11 - ZUWENDUNG UND NÄHE.

Nichts gibt deinem Schatz mehr Sicherheit als deine Nähe. Zeige deinem Kind Zuwendung und gib ihm Geborgenheit. Wenn dein Kind dich vermisst und ein schlechtes Gefühl hat, wird es nachts schlecht schlafen und oft schreien, um sich zu vergewissern, dass du noch da bist.



## 12 - EIN KUSCHELTIER ALS EINSCHLAFHILFE.

Ein Kuscheltier spendet Trost und Geborgenheit. Viele Kinder finden schnell ein Lieblingskuscheltier oder Kuscheltuch, welches ihm beim Einschlafen hilft. Achte bei der Wahl des Kuscheltieres aber unbedingt darauf, dass keine Kleinteile daran sind, die sich in der Nacht lösen und verschluckt werden können.





## FAKT

*Grundsätzlich ist das Schlafengehen eine sehr individuelle Angelegenheit und von Kind zu Kind verschieden. Es gibt leider keine Super Lösung, die bei jedem gleich gut funktioniert.*

*Als Mama wirst du aber schnell ein Gefühl dafür entwickeln, wann dein Kind müde ist und was ihm am besten beim Einschlafen hilft. Die wichtigste Grundlage zur Entwicklung eines guten Schlafverhaltens ist ein regelmäßiger und gut strukturierter Tagesablauf.*

*In diesem Sinne wünschen wir euch eine gute Nacht!*

