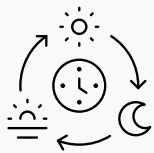




Die Schlafhygiene



Regelmäßiger Tagschlaf & der richtige Zeitpunkt: Mache deinem Baby altersgerechte Schlafangebote über den Tag. Dabei kannst du dich an den Müdigkeitsanzeichen deines Babys und an den Richtwerten von altersgemäßen Wachzeiten orientieren.



Routinen & Strukturen: Babys lieben Strukturen & Routinen. Sie geben ihnen super viel Sicherheit. Mit kleinen routinierten Abläufen kann man den Grundstein für ein entspanntes Schlafen schaffen. Durch Wiederholungen entstehen Gewohnheiten, an denen sich dein Baby orientieren kann.



Einladende Schlafumgebung: Du kannst den Raum gerne etwas abdunkeln. Bereite dich vor und habe schon alles parat liegen. Möglichst reizarm.



Bekleidung & Raumtemperatur: Lüfte gerne vor dem Schlafen gehen den Raum. Beachte die Raumtemperatur und die passende Bekleidung für dein Baby.



Dunkelheit & Melatonin: Melatonin ist wichtig für den Schlaf und wird in der Dunkelheit produziert. Durch das Abdunkeln des Raumes/ dem Schlafplatz fällt es deinem Baby leichter in den Schlaf zu finden. (ca. ab der 12. Lebenswoche)