

# SCHLAFHYGIENE

1

## REGELMÄSSIGER TAGSCHLAF

Mach deinem Baby regelmäßige Schlafangebote über den Tag. Hierbei kannst du dich gerne an den altersgemäßen Wachzeiten orientieren.

2

## ROUTINEN & STRUKTUREN

Strukturen und Routinen geben deinem Baby viel Sicherheit. Gerade mit kleinen routinierten Abläufen schafft man einen Grundstein für ein entspanntes Schlafen. Gewohnheiten entstehen durch Wiederholungen, die dann im Unterbewusstsein abgespeichert werden.

3

## RICHTIGER ZEITPUNKT

Achte auf die Müdigkeitsanzeichen deines Babys. Zu früh kann bedeuten, dass dein Baby nicht müde genug ist und der Schlafdruck über Nacht nicht ausreichend ist. Zu spät kann bedeuten, dass dein Baby in eine Übermüdung kommt.

4

## EINLADENDE SCHLAFUMGEBUNG

Dunkle gerne den Raum etwas ab, liebevolle Schlafumgebung, hab schon alles parat liegen, reizarm (!)

5

## BEKLEIDUNG & RAUMTEMPERATUR

Lüfte vor jedem Schlafengehen das Zimmer. Achte auf die Raumtemperatur und die Bekleidung deines Babys.

6

## DUNKELHEIT & MELATONIN

Melatonin ist wichtig für die Entwicklung, es unterstützt u.a. die Verdauung, reguliert den Blutdruck, begünstigt die Immunzellenproduktion und ist wichtig für den Babyschlaf. Durch das Abdunkeln fällt es deinem Baby leichter in den Schlaf zu finden.