

# Babyschlaf – eine Mütze voll Wissen



## Wie Babys sicher schlafen:

Tipps für eine gute  
Schlafumgebung.

## Was ist denn normal?

Babys und ihre  
individuellen Schlaf-  
bedürfnisse.

## Entwicklung des Gehirns:

Warum Babys  
nachts Nahrung  
brauchen.



# Gut schlafen

Die Sicherheit deines Babys im Schlaf hängt entscheidend von der gewählten Schlafumgebung ab.

Diese Broschüre bietet Informationen, damit ihr eine eigene, bewusste Entscheidung treffen und sie sicher umsetzen könnt.

# Was ist normal?

Neugeborene schlafen meist 14 bis 18 Stunden am Tag – manche weniger, manche mehr. Sie haben ganz individuelle Schlafbedürfnisse.

Die meisten Babys wachen regelmäßig auf, weil ihr Gehirn aktiv lernt und wächst. Das häufige Aufwachen schützt sie und trainiert lebenswichtige Funktionen.

Manche Babys schlafen schon nach wenigen Wochen längere Phasen. Andere wachen noch mit 18 oder mehr Monaten regelmäßig auf. Beides ist gesund.

## Warum Babys nachts Nahrung brauchen

Der Magen ist winzig, das Gehirn braucht viel Energie. Milch ist leicht verdaulich, deshalb haben viele Babys bald wieder Hunger. Mehrere Nacht Mahlzeiten sind normal und wichtig – ob an der Brust oder mit der Flasche.

# Sicher schlafen

In Deutschland sterben nur extrem wenig Babys am plötzlichen Kindstod (SIDS). Das Risiko lässt sich durch einfache Maßnahmen wie Stillen, Nichtraucher und Schlafen in Rückenlage noch weiter senken. Für sichere Schlafbedingungen sollten daher einige Regeln immer beachtet werden.





## Sichere Schlaforte

- Dein Baby kann in einem eigenen Bett im Elternzimmer schlafen (Room-Sharing).
- Auch im Beistellbett kann dein Baby nah bei dir schlafen – das erleichtert das Stillen und Beruhigen.
- Ihr könnt auch entscheiden, gemeinsam im Familienbett zu schlafen (Bed-Sharing).
- Frühgeborene oder Babys mit sehr geringem Gewicht sollten *immer* in einem eigenen Bett schlafen.



## Unsichere Schlaforte

- Sofas oder Sessel sind zu weich und haben Ritzen und Spalten, in denen Babys einsinken und ersticken können. Ihr solltet dort keinesfalls übermüdet mit Kind sitzen oder liegen, stillen, füttern oder einschlafen.
- Kinderwagenaufsätze oder Tragetaschen sind nicht für längeren Schlaf gedacht. Achte immer darauf, dass dein Baby frei atmen kann.
- Allein im eigenen Zimmer zu schlafen ist – gerade im ersten Halbjahr – unsicher.
- Alle Räume, in denen geraucht wird, eignen sich grundsätzlich nicht als Schlafzimmer.

## Sichere Schlafbedingungen

- das Baby schläft in Rückenlage
- das Baby schläft auf einer festen Matratze
- kein schweres Bettzeug, Kissen oder Kuscheltiere
- eine rauchfreie Umgebung
- keine Geschwister neben dem Baby
- keine Haustiere im Bett
- dies gilt für alle Schlafsituationen!

Achte wenn möglich darauf, dass der Raum nicht zu warm ist. Zieh dein Baby nicht wärmer an, als du selbst im Bett gekleidet bist.

Im Familienbett ist es außerdem wichtig, dass niemand Alkohol, Drogen oder Medikamente, die schläfrig machen, zu sich genommen hat.



## Gemeinsame Nächte



Es ist vollkommen normal, dass Eltern nachts bei ihrem Baby sein wollen – und das Baby bei den Eltern. Babys schlafen am besten, wenn sie sich sicher und geborgen fühlen.

Babys, die **regelmäßig** im geschützten Elternbett schlafen, schlafen dort sicher. Gerade gestillte Kinder schlafen auch gern – von Mamas Arm umfasst – in Seitenlage (Kuschelkringel).

Babys schlafen am besten ein, wenn sie satt und nicht zu übermüdet sind. Stillen und enger Körperkontakt fördern den Schutz deines Babys und helfen allen, gemeinsam zur Ruhe zu kommen. Euer Schlafrhythmus passt sich aneinander an.

## Dein Baby ist müde



Augen reiben



An den Ohrläppchen zupfen



Blick abwenden



Jammern

Babys zeigen ihre Müdigkeit lange, bevor sie zu weinen beginnen. Wer auf diese Signale frühzeitig reagiert, macht es sich und dem Kind leichter.



## Dein Baby hat Hunger



Mund öffnen



Dreht Kopf und sucht



Vermehrte Bewegungen



Hand zu Mund



Starke Bewegungen



Weinen

Es gibt frühe und späte Hungerzeichen. Je früher du reagierst, umso leichter ist es für euch beide. Wenn dein Baby schon weint oder strampelt, dann beruhige es erst und füttere es dann. Ein Säugling wird bei Hunger gefüttert – nicht nach der Uhr.

# Dein Baby beruhigen

Babys entspannen am besten durch Nähe. Manche Babys kommen durch Bewegung zur Ruhe, andere durch sanfte Geräusche oder deinen Herzschlag.

Tragen, wiegen, lang ausatmen, summen – probiere aus, was für euch funktioniert, und bleib dann erstmal dabei. Beständigkeit und Geduld helfen nachweislich mehr als jedes Training.

## Hilfreich kann sein

- spazieren zu gehen, bis dein Baby einschläft
- zu summen, singen oder ruhig zu atmen
- leise Tätigkeiten mit dem Baby in der Trage
- manche Babys mögen weißes Rauschen

## Die 4-7-8-Atemtechnik

Atme 4 Sekunden ein, halte den Atem 7 Sekunden, atme 8 Sekunden aus. Wiederhole es viermal. Dein Herzschlag wird ruhiger, und dein Baby spürt diese Ruhe.



# Rhythmen und Routinen

Je weniger gestresst ihr seid, desto besser schläft euer Baby. Überlegt euch an den anstrengenden Tagen, welche Aufgaben man weglassen könnte und was unbedingt erledigt werden muss. Vor allem gegen Abend hilft es allen, das Tempo etwas rauszunehmen.

## Einschlafrouinen, die helfen können

- Baden
- Wickeln
- Stillen oder Füttern
- Massage
- Vorlesen
- Kuscheln
- Tragen

## Weniger hilfreich

- Laute Umgebung
- Aufregung
- Medienzeit (z. B. Computerspiele oder Handy)
- Fernsehen
- Alleinsein des Babys

## Unruhige Nächte

Manchmal heißt es, Babys hätten feste Phasen, in denen sie schlechter schlafen (Schlafregression). Dafür gibt es keine Belege. Schlafschwierigkeiten treten oft auf, wenn dein Baby etwas Neues gelernt hat, einen Zahn bekommt oder krank ist.

Jedes Baby entwickelt sich in seinem eigenen Rhythmus. Unruhigere Nächte bedeuten, dass dein Baby sich gerade entwickelt. Jetzt braucht es dich einfach mehr.



# Und ihr Eltern?

Die ersten Jahre sind wunderschön – und anstrengend. Ihr schlaft weniger, müsst euch neu organisieren und vieles loslassen. Achtet gegenseitig auf euch, denn gerade die Mutter braucht Pausen. Teilt die Arbeit auf und nehmt auch externe Hilfe an.

## Schafft euch ein Dorf

Menschen haben ihre Kinder seit jeher in der Gruppe großgezogen. Es ist also ganz normal, sich Hilfe zu organisieren: Jemand hilft dir im Haushalt oder kocht für euch. Oder jemand passt für kurze Zeit auf das Baby oder die Kinder auf. Gerade als Mutter brauchst du Entlastung.



## WHO/UNICEF-Initiative Babyfreundlich

„Babyfriendly Hospital“ ist ein weltweit etabliertes System. In Deutschland sichert die Initiative die Qualität unserer als babyfreundlich zertifizierten Häuser. Sie alle arbeiten nach den bewährten 10 Schritten von WHO und UNICEF – mit spürbarem Erfolg. Wir geben der Liebe Raum.

[www.babyfreundlich.org](http://www.babyfreundlich.org)

## artgerecht

artgerecht ist eine international anerkannte Bildungsinitiative, die zeigt, wie Menschen jeden Alters im Einklang mit ihren natürlichen Bedürfnissen leben können. Die artgerecht-Unternehmensgruppe vereint evidenzbasierte Forschung, Praxis und 15 Jahre Erfahrung in Elternkursen, Coaching-Camps & Fachfortbildungen. Wir verändern die Welt – Baby für Baby.

[www.artgerecht-projekt.de](http://www.artgerecht-projekt.de)

## Redaktion

Nicola Schmidt

Vera Hesels

Prof. Dr. Alfred Längler

Dr. Herbert Renz-Polster

Aleyd von Gartzten

