

Babyschlaf in den ersten



drei Monaten

In den ersten drei Lebensmonaten schläft ein Baby ca. 16 Stunden täglich, aber meist nicht länger als drei Stunden am Stück. Sie unterscheiden noch nicht zwischen Tag und Nacht, es lässt sich auch noch kein Rhythmus erkennen - der Schlaf passiert zufällig.

Es wird immer wieder nächtliche Wachphasen geben. Diese sind normal und wichtig für die Entwicklung.

Um in den Schlaf zu finden benötigen die Babys - besonders in den ersten Lebensmonaten - viel Nähe und Geborgenheit. Vor der Geburt sind sie in ihrer geschützten Umgebung mit einem ständigen Gefühl von Wärme. Nach der Geburt müssen sie in einer lauten, hellen Umgebung mit unterschiedlichen Temperaturen und viel mehr Bewegungsfreiheit in den Schlaf finden.

Diese Veränderungen können Babys ängstigen, daher ist es wichtig, dass wir als Eltern ihnen Schutz und Sicherheit geben, damit sie so entspannt es geht, auf dieser Welt ankommen können. Körperkontakt ist dabei so wichtig. Das Baby spürt unseren Herzschlag, unseren Atem und unsere Körperwärme, fühlt sich dadurch sicher und geborgen und kann so leichter in den Schlaf finden.



Bärenstarker Babyschlaf

DEIN BINDUNGSORIENTIERTER SCHLAFCOACH FÜR BABYS UND KLEINKINDER
AUS DEM ALLGÄU

Einschlafhilfen in den ersten drei Monaten
können sein:

saugen an der Brust, Flasche oder
Schnuller, schaukeln, wippen, tragen,
ssshhhh-Geräusche u.v.m.

Hierbei kann man keine Fehler machen und
das Baby auch nicht zu sehr verwöhnen,
denn in den ersten drei Monaten
entstehen keine prägenden Gewohnheiten!



Bärenstarker Babyschlaf
DEIN BINDUNGSORIENTIERTER SCHLAFCOACH FÜR BABYS UND KLEINKINDER
AUS DEM ALLGÄU

In den ersten drei Monaten wird ein Baby immer versuchen, das vertraute und sichere Gefühl aus dem Mutterleib wiederzuerlangen. Es möchte den Eltern so nah wie nur möglich sein. Laut Empfehlung (UNICEF) ist es sinnvoll, das Baby mindestens 6 Monate lang im selben Zimmer schlafen zu lassen wie die Eltern/die Mutter. Dies erleichtert auch das Stillen und reduziert das Risiko des plötzlichen Kindstodes.



Bärenstarker Babyschlaf

DEIN BINDUNGSORIENTIERTER SCHLAFCOACH FÜR BABYS UND KLEINKINDER
AUS DEM ALLGÄU