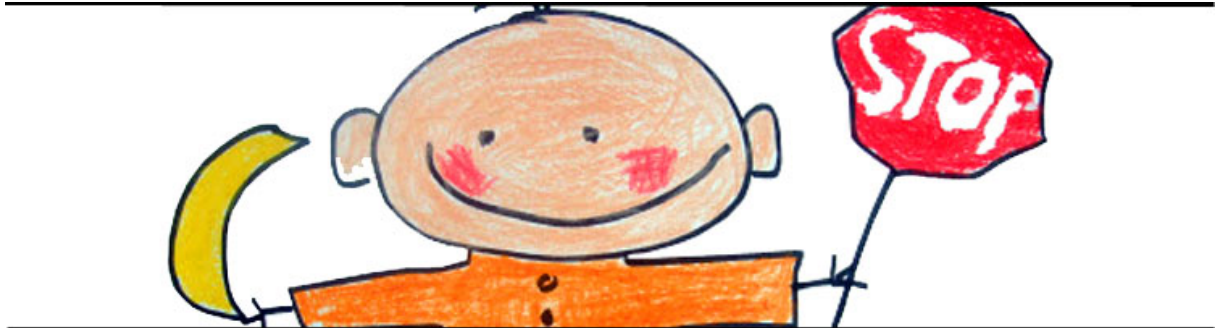


## **Baby-Schlaf**

---



### ***Baby-Schlaf: Wie viel Schlaf braucht mein Baby und kann ich den Schlaf meines Babys beeinflussen?***

Der individuelle Schlafbedarf von Babys ist sehr unterschiedlich und daher gibt es auch keine feste Regel, wie viel ein **Baby schlafen** sollte. Natürlich gibt es Durchschnittswerte für das jeweilige Alter, allerdings sind diese wirklich nur mit Vorsicht zu genießen, da das tatsächliche **Schlafbedürfnis** Ihres Babys unter Umständen stark vom Durchschnittswert abweichen kann – ohne das Ihr Baby ein „**Schlafproblem**“ hat.

Ist Ihr **Baby** im Wachzustand zufrieden und interessiert es sich für seine Umgebung, dann können Sie davon ausgehen, dass es auch ausgeschlafen ist. Wenn Sie erfahren möchten, wie viel Stunden Schlaf Ihr Baby tatsächlich benötigt, können Sie ein **Baby-Schlafprotokoll** führen. Dazu notieren Sie sich über einen Zeitraum von 14 Tagen hinweg die Schlafenszeiten Ihres Babys und errechnen dann den Durchschnittswert für einen Tag.

Ganz grob können Sie von folgendem Schlafbedarf ausgehen:

- 0-1 Monate altes Baby – Schlaf pro Tag ca. 16 Stunden**
- 2-3 Monate altes Baby – Schlaf pro Tag ca. 15 Stunden**
- 4-6 Monate altes Baby – Schlaf pro Tag ca. 13 Stunden**
- 7-12 Monate altes Baby – Schlaf pro Tag ca. 12 Stunden**
- 1-3 Jahre altes Kleinkind – Schlaf pro Tag ca. 13 Stunden**

Aber wie gesagt: Vorsicht! Die in der Tabelle aufgeführten Zeiten sind nur Durchschnittswerte und Sie dürfen sich nicht wundern, wenn Ihr Baby einen anderen **Schlafbedarf** aufweist, als er in der Tabelle aufgeführt ist.

Auch die Verteilung des Tagschlafs bei Babys kann sehr unterschiedlich ausfallen. Das eine **Baby schläft** am Tag drei Mal eine halbe Stunde das andere hält einen zweistündigen Mittagsschlaf.

Wichtig zu wissen ist außerdem: Es ist zwar so, dass der Schlafbedarf bei Babys sehr unterschiedlich ausfallen kann, aber der **Schlafbedarf** eines Babys ist eine ziemlich feste Größe. D.h. wenn Ihr Baby einen **Schlafbedarf** von insgesamt 12 Stunden hat und davon zwei Stunden am Tage schläft, dann wird es nachts nicht länger als 10 Stunden schlafen. Wenn Sie es also um 19 Uhr ins **Baby-Bett** legen, können Sie nicht erwarten, dass es bis sieben Uhr morgens schläft. Und daran ändert auch nichts, dass Ihr Baby mal später ins Bett geht. Wenn das ein einmaliges Ereignis ist, wird es in der Regel trotzdem gegen fünf Uhr aufwachen. Wollen Sie die **Schlafgewohnheiten** Ihres Babys verändern müssen Sie die neuen Schlafenszeiten über einen längeren Zeitraum hinweg beibehalten.

Der **Schlaf-Wach-Rhythmus** folgt einer inneren Uhr und die reagiert auf Veränderungen eher träge. Denken Sie nur an einen Jetlag – wie lange dauert es bis Sie da wieder einen stabilen, angepassten Schlaf haben? Bis zu einer Woche kann das dauern, bis Sie wieder fit sind und sich Ihr Schlafverhalten normalisiert hat. Dasselbe gilt für die Einschlaf- und Aufwachzeiten von Säuglingen und Kleinkinder. Wenn wir das **Schlafverhalten unseres Babys ändern wollen**, dann müssen wir geduldig sein.

Möchten Sie, dass Ihr Baby früher, sagen wir um 20 statt um 22 Uhr ins Bett geht, müssen Sie es über einen Zeitraum von mindestens zwei Wochen konsequent immer etwas früher zu Bett bringen und es gleichzeitig morgens immer etwas früher wecken. Das **Schlafbedürfnis** ist ja eine feste Größe, d.h. wenn Sie Ihr Baby früher zu Bett bringen möchten, dann heißt das auch dass es früher aufwachen wird. Oder wenn Sie wünschen, dass Ihr Baby tagsüber weniger schläft aber dafür nachts mehr, müssen Sie es über eine Zeit von ca. zwei Wochen regelmäßig tagsüber nach einer Stunde Schlaf wecken und es dann z.B. abends früher ins Bett bringen.

Bei all den Versuchen, die **Schlafenszeiten** Ihres Kindes anzupassen, sollten Sie aber nicht das Bedürfnis Ihres Babys aus den Augen verlieren. Es gibt Kinder – wie auch Erwachsene, die gehen lieber später ins Bett und schlafen dafür etwas länger und dann gibt es die, bei denen verhält es sich gerade umgekehrt.

Gehen Sie jetzt auf <http://www.betten-baby.de/schlafen-baby/Baby-schlaf1/index.html> und schauen sich das Video zu diesem Artikel an. Auf der gleichen Seite finden Sie auch den Zugang zu weiteren 8 Videos zum Thema Baby-Schlaf.