

Schlaf des Babys



Schlafen ist ein wichtiger Bestandteil des Lebens Ihres Kindes: Seine Erholung ist von entscheidender Bedeutung. Wenn ein Kind ausgeruht ist, ist es weniger reizbar und dies trägt wiederum zum Gleichgewicht der Familie bei.

Jedes Kind hat einen eigenen Schlafrhythmus und ein eigenes Schlafbedürfnis, das es zu berücksichtigen gilt, um ein gesundes Wachstum und eine harmonische Entwicklung zu fördern.



Einige Tipps, wie Sie Ihrem Kind das Einschlafen erleichtern können

Sie können auf Anzeichen von Müdigkeit achten, wie z. B.

- Gähnt häufig
- Reibt sich die Augen
- Hat die Augen geschlossen
- Nuckelt intensiv an seinem Schnuller oder Finger
- Ist gereizter, fängt an zu weinen
- Streichelt sein Kuscheltier

Wenn die Schlafenszeit näher rückt

Verringern Sie das Tempo der Aktivitäten

Ein nicht zu langes Ritual für das Zubettgehen einführen, z. B.

- Mit dem Kind kuscheln
- Der Familie gute Nacht sagen
- Ihm ein Schlaflied vorsingen
- Ihm eine Geschichte erzählen
- Das Licht ausschalten
- Im Alter von etwa sechs Monaten, wenn es im Stande ist seine Anhänglichkeit zu einem Gegenstand zu zeigen, können Sie sein Kuscheltier als Übergangsobjekt verwenden: Das Kuscheltier kann ihr Kind vom Tag in die Nacht begleiten.

Wenn nötig :

- Ihm eine Spieluhr hinstellen
- Ein Nachtlicht mit geringer Intensität anbringen



Vor vier Monaten: Auf die Bedürfnisse des Kindes eingehen, ganz gleich, was es für einen Rhythmus hat!

Nach vier Monaten: Führen Sie ein Ritual für das Zubettgehen ein und bringen Sie Ihrem Kind bei, allein einzuschlafen.

Nach und nach lernt es, sich selbst zu trösten und wieder einzuschlafen.

Eventuell können Sie sich neben das Kind setzen und es beruhigen.

Ein regelmässiger Rhythmus zwischen Mahlzeiten und Nickerchen während des Tages sowie regelmässige Schlafenszeiten fördern das Einschlafen und verbessern den Schlaf.

Ihr Kind kann manchmal weinen, vor allem am Ende des Tages, was seine Art und Weise ist, sich auszudrücken.



Einige Anhaltspunkte zur Kenntnisnahme

Zwischen 0 und 3 Monaten

Das Baby schläft etwa 14 bis 17 Stunden pro Tag

Von 4 bis 11 Monaten

Der Säugling schläft etwa 12 bis 15 Stunden pro Tag, einschliesslich Nickerchen

Zwischen 1-2 Jahren

Das Kind schläft etwa 11 bis 14 Stunden pro Tag

Zwischen 3-4 Jahren

Das Kind schläft etwa 10 bis 13 Stunden pro Tag

Das Kind sollte in seinem Bett schlafen. In den ersten Monaten kann es im Schlafzimmer der Eltern schlafen.

Wichtig

- Es ist normal, dass der Schlaf Ihres Kindes gestört oder unruhig ist und dass es in den ersten Monaten nachts häufig aufwacht.
- Wenn Sie sich über den Schlaf Ihres Kindes Gedanken machen, wenden Sie sich an Ihre Hebamme, Ihre Kinderkrankenschwester oder Ihren Kinderarzt.
- Es ist nicht ratsam, Ihr Kind mit einer Flasche an das Einschlafen zu gewöhnen, da dies die Entstehung von Karies fördert.
- Das Gesicht sollte frei sein. Entfernen Sie Schnullerband, Halskettchen und Bernsteinketten.
- Wie Sie genau beim Zubettgehen Ihres Kindes vorgehen, erfahren Sie im Merkblatt über "Vorbeugung des plötzlichen Kindstodes"
- Medikamente zum Einschlafen sind nicht für Babys geeignet. Es ist gefährlich, ihnen solche ohne ärztliche Verschreibung zu geben

