

DER BABYSCHLAF IN DEN
LITTLE GEBORGENHEIT
ERSTEN DREI LEBENS MONATEN
CARINA GERSTER

E-BOOK

INHALT

1. Einleitung
2. Schlaf: Was ist das eigentlich?
3. Wie viel Schlaf brauchen Babys in den ersten 3 Lebensmonaten?
4. Was brauchen Babys zum Schlafen?
5. Was passiert da noch?
6. Was gilt es noch zum Thema Schlaf in den ersten Lebensmonaten zu beachten?
7. Schlusswort

EINLEITUNG

Hurra - Ihr werdet Eltern! Ich gratulieren euch und wünsche euch auf eurer individuellen Reise von Herzen alles Liebe!

Zum Thema Babyschlaf macht man sich im Vorfeld meist nicht so viele Gedanken - schließlich heißt es ja auch "Schlafen wie ein Baby!"

Umso mehr freut es mich, dass dieses E-Book den Weg zu euch gefunden hat. Ich hoffe euch hiermit die vielleicht doch ein oder andere aufkommende Frage zu dem Thema beantworten zu können.

Dieses E-Book möchte euch in dieser besonderen Zeit begleiten und euch Sicherheit geben.

SCHLAF: WAS IST DAS EIGENTLICH?

Salopp gesagt ist Schlaf die Phase des Tages, in der wir nicht wach sind.

Trotz aller Bemühungen wird es uns Menschen wohl niemals gelingen, den Schlaf bewusst wahrzunehmen. Körper und Geist benötigen nach einer gewissen Anzahl wacher Stunden Ruhe.

Und das Schlafhormon Melatonin sorgt dafür, dass wir diese Ruhe auch bekommen.

Im Schlaf werden die Hormone reguliert und dadurch wesentliche Körperfunktionen, etwa das Wachstum, die Fettverbrennung und der Stressabbau.

Das Gehirn verarbeitet mit Hilfe von Träumen Ereignisse und Gelerntes des Tages.

Laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) sind zahlreiche Zivilisationskrankheiten eine direkte Folge von Schlafmangel.

WIE VIEL SCHLAF BRAUCHEN BABYS IN DEN ERSTEN 3 LEBENS MONATEN?

In den ersten drei Monaten schlafen Babys etwa 15 bis 18 Stunden innerhalb von 24 Stunden, aufgeteilt in viele kurze Phasen, unabhängig von Tag und Nacht, da sie noch keinen ausgereiften Schlaf-Wach-Rhythmus haben und regelmäßige Mahlzeiten benötigen.

Regelmäßiges Füttern ist wichtig, da der kleine Magen und das Verdauungssystem noch in Entwicklung sind.

Die Tagschläfchen können dabei ganz unterschiedlich ausfallen – von kurzen Naps bis zu mehreren Stunden – alles ist normal und möglich.

Der Schlaf ist oft ein leichter Schlaf (hoher Anteil REM-Schlaf, etwa die Hälfte des Gesamtschlafs), und die Schlafphasen sind kürzer als bei uns Erwachsenen. Im Vergleich verbringen Erwachsene nur noch 20-25% des Gesamtschlafs in der REM-Phase.

Um den dritten Monat herum beginnt sich der Schlafzyklus zu verändern und die Schlafphasen werden allmählich länger. Ebenso unterscheiden sie mehr zwischen Tag und Nacht und verteilen mehr Schlafportionen auf die Nacht.

WAS BRAUCHEN BABYS ZUM SCHLAFEN?

Zum Schlafen wollen Babys satt sein, sie wollen es warm haben, sie wollen müde sein und sie wollen nicht alleine sein.

Dies sind die Bedingungen, die erfüllt sein müssen, damit Babys in den Schlaf fallen können.

Es gilt noch zu erwähnen, dass es Neugeborene gibt, die sich nicht ablegen lassen und immer Körperkontakt benötigen um sich sicher zu fühlen. Auch das ist normal.

WAS PASSIERT DA NOCH?

Die ersten Monate sind eine Zeit der Umstellung, in der sich Babys an die neue Umgebung außerhalb des Mutterleibs gewöhnen müssen und viele Entwicklungsschritte verarbeitet werden.

Die ersten Monate bedeuten: Ankommen auf der Welt ❤️ alles ist erlaubt.

Die ersten 3 Monate werden informell auch gerne als „viertes Trimester“ bezeichnet.

Im Vergleich zu anderen Säugetieren kommen unsere Babys eher unreif und sehr hilflos auf die Welt und wir sind alle evolutionsbiologische Frühchen, da wir im Laufe der Menschheitsgeschichte unsere Tragzeit verkürzt haben.

Unsere Babys haben in den ersten Monaten viel aufzuholen.
Das macht die Zeit so intensiv und auch herausfordernd für uns Eltern.

Im Schlaf werden zudem auch viele Wachstumshormone ausgeschüttet, die die Knochen und Muskeln wachsen lassen, Babys wachsen tatsächlich über Nacht.

WAS GILT ES NOCH ZUM THEMA SCHLAF IN DEN ERSTEN LEBENSMONATEN ZU BEACHTEN?

Es ist sicherzustellen, dass eine sichere Schlafumgebung herrscht. Folgende Punkte sollten eingehalten werden:

- Rückenlage: Babys sollten zum Schlafen immer auf den Rücken gelegt werden, um das Risiko des plötzlichen Kindstods (SIDS) zu verringern.
- Sicherer Schlafplatz: Verwendung eines Schlafsacks anstelle von Kopfkissen, Decken oder großen Kuscheltieren, die das Atmen beeinträchtigen könnten.
- Nähe: Schlafen in der Nähe des Babys kann die Atmung anregen und das Gefühl der Sicherheit fördern.

Das Schlafen in der Nähe der Mutter hat den Vorteil, dass beide ihren Schlaf aufeinander abstimmen und verbinden. Das Baby bekommt immer wieder Zuwendung und Rückversicherung von der Mutter durch Streicheln, beruhigendes Flüstern. Und das oft auch im Schlaf der Mutter automatisch. Grund hierfür ist, dass sich die Schlafstadien aufeinander eingestellt haben. Schläft die Mutter leicht, schläft das Baby auch leicht. Dies hat den Vorteil, dass das Kind sich dann zum Stillen meldet, wenn sich die Mutter gerade auch im Leichtschlaf befindet und nicht im Tiefschlaf.

SCHLUSSWORT

Vielen Dank, dass ihr mein E-Book zu Ende gelesen habt. Allein die Tatsache, dass ihr euch mit dem Thema Schlaf in den ersten Lebensmonaten beschäftigt, zeigt: Ihr werdet liebevolle, engagierte und starke Bezugspersonen für euer Baby.

Die ersten drei Lebensmonate mit Baby sind eine besondere Zeit – voller Emotionen, Veränderungen, Überraschungen und manchmal auch Unsicherheiten. Schlaf ist dabei ein großes Thema, und jeder Tag kann anders sein. Vielleicht wird es sich manchmal auch chaotisch anfühlen. Beides ist vollkommen normal.

Bitte versucht euch immer zu erinnern: Ihr macht nichts falsch. Euer Baby ist genau richtig. Und ihr wachst gemeinsam.

Mit dem Wissen aus diesem E-Book habt ihr jetzt eine sichere Basis an der Hand, um euer Baby liebevoll durch diese sensible Phase zu begleiten. Gebt euch Zeit. Vertraut eurem Bauchgefühl.

SCHLUSSWORT

Falls ihr ab einem Zeitraum von 5,5/6 Monaten oder später merkt, dass ihr Schlafprobleme oder Schlafgewohnheiten habt, die sich für euch nicht mehr gut anfühlen, könnt ihr euch gerne Hilfe in Form eines Schlafcoachings holen. Ihr müsst das nicht allein durchhalten und ausmachen.

Manchmal ist es hilfreich, jemanden an der Seite zu haben, der euch individuell begleitet, stärkt und unterstützt. Wenn ihr euch persönliche Hilfe wünschst – etwa weil ihr euch mehr Struktur, mehr Ruhe oder einfach mehr Sicherheit im Umgang mit dem Thema Schlaf wünschst – bin ich gerne für euch da.

✨ Individuelles Schlafcoaching – ganz auf euch abgestimmt

- ✓ Sanfte, bindungsorientierte Methoden
- ✓ Persönliche Begleitung Schritt für Schritt
- ✓ Fokus auf eure Bedürfnisse und eure Familienrealität

Wenn ihr neugierig seid oder Fragen habt, meldet euch gerne bei mir. Ich freue mich darauf, euch zu begleiten und gemeinsam entspannte Schlafmomente zu schaffen.

Ihr seid nicht allein. Und ihr macht das großartig. 🌙 zZ

Alles Liebe für euch *Carina*

PLATZ FÜR EIGENE NOTIZEN