



Veröffentlicht auf *Nestlé Babyservice* (<https://www.babyservice.de>)

[Startseite](#) > Schlafgewohnheiten für Neugeborene

Teile diesen Article

X



Schlafgewohnheiten für Neugeborene

Hilfreiche Einschlafrituale für Neugeborene

<https://www.babyservice.de/schlafgewohnheiten-fuer-neugeborene> ^[1]

Disclaimer

Die folgende Funktion ist nicht Teil der Website der Nestlé Nutrition GmbH. Bitte beachten Sie, dass mit der Bestätigung des Dialogs Daten von Ihnen an sämtliche in unsere Website integrierte Social Plugin – Anbieter (siehe hierzu den Punkt Werden auf unseren Websites Social Plugins verwendet? in unseren Datenschutzbedingungen) übermittelt werden können.

Um welche Daten zu welchem Zweck es sich handelt, können Sie den Datenschutzbedingungen des jeweiligen Anbieters auf deren Website entnehmen. Mit der Bestätigung des Dialogs erklären Sie sich mit dieser Datenübermittlung einverstanden.

Wenn Sie diese Seite/ dieses Produkt teilen möchten, dann klicken Sie bitte im Anschluss nochmals auf das jeweilige Icon.

_ [2] _ [3] _ [4]



Schlafgewohnheiten für Neugeborene

Hilfreiche Einschlafrituale für Neugeborene

- ^[5] [Drucken](#) ^[1]

- Teilen

Hellwach, wenn es dunkel ist? Dass nachts Schlafenszeit ist, müssen Neugeborene erst lernen. Die beste Methode sind immer gleiche Abläufe.

Feste Gewohnheiten und immer gleiche Abläufe am Abend sind das A&O auf dem Weg zum Durchschlafen. Zusätzlich kann es helfen, von Anfang an ein paar Dinge zu beachten:

- Auch wenn die letzte Mahlzeit noch nicht allzu lange her ist, die letzte Abendmahlzeit immer zur gleichen Zeit geben.
- Das Fläschchen oder die Brust nicht als Einschlafhilfe nutzen, wenn es auch noch so verlockend ist.
- Dein Baby möglichst immer wach in sein Bettchen legen: So lernt es, von Anfang an alleine einzuschlafen.
- Nachts nicht nach jeder nächtlichen Mahlzeit automatisch die Windeln wechseln, sondern nur, wenn es notwendig ist. Bei gedämpftem Licht und leise. Auch in der Nacht das Kind nicht bei jedem Mucks sofort hochnehmen. Kleine Babys machen beim Schlafen oft Geräusche.

Wenn dein Baby schon einige Wochen alt ist, kannst du behutsam versuchen, die Nachtschlafzeiten zu verlängern: Mit Streicheln oder Schnuller etwas ablenken, dann erst trinken lassen. Mit zunehmender Reifung des Gehirns findet dein Baby früher oder später seinen eigenen Schlaf-Wach-Rhythmus.

Warum Rituale?

Rituale und gleiche Abläufe geben deinem Baby Orientierung und die innere Ruhe zum Durchschlafen. Ein gewohnter, vorhersehbarer Tagesablauf vermittelt jedem Kind Sicherheit und Geborgenheit, es kann sich leichter in den Schlaf "fallen lassen".

Wie Schlafen zur Gewohnheit wird

Am besten überlegst du, welche Ereignisse des Tages stets wiederkehren, und lassen diese möglichst regelmäßig wenn Babys Tag ausklingt ablaufen. Dazu gehören z. B. die Mahlzeiten, aber auch Babys Bad, ein Spaziergang oder kuscheln mit Papa.

So oder so einschlafen

Ein abendliches Einschlafritual könnte so ablaufen: Abendessen, nochmal eine Windel, ein bisschen kuscheln mit Papa und dann ab ins Bett. Oder erst baden, essen, etwas spielen auf der Decke und dann ins Bett und nochmal die Spieluhr hören.

Wenn dein Kleines trotzdem nicht in den Schlaf findet, versuche es zusätzlich mit diesen Tipps:

- Ein bis zwei Stunden vor dem Schlafengehen für eine ruhige Atmosphäre sorgen, keine wilden Tobespiele mehr, das Baby zur Ruhe kommen lassen.
- Fernseher und andere Lärmquellen in der Ruhephase vor dem Schlafen gehen vermeiden.

Weiterlesen ^[6]

Quell-URL: <https://www.babyservice.de/schlafgewohnheiten-fuer-neugeborene>

Links

[1] <https://www.babyservice.de/schlafgewohnheiten-fuer-neugeborene>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/schlafgewohnheiten-fuer-neugeborene&media=https://www.babyservice.de/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/thinkstock_7851875
für Neugeborene

[3]

<https://twitter.com/share?text=Schlafgewohnheiten%20f%C3%BCr%20Neugeborene&url=https%3A//www.babyservice.de/schlafgewohnheiten-fuer-neugeborene>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyservice.de/schlafgewohnheiten-fuer-neugeborene>

[5] <https://www.babyservice.de/printpdf/3147901>

[6] <https://www.babyservice.de/javascript%3A%3B>