

Woran erkenne ich, dass mein  
Kind noch nicht müde genug ist?



**Bärenstarker Babyschlaf**

DEIN BINDUNGSORIENTIERTER SCHLAFCOACH FÜR BABYS UND KLEINKINDER  
AUS DEM ALLGÄU

# Anhaltspunkte für fehlenden Schlafdruck können sein:

1. Laune beim Einschlafversuch ist eher gut
2. Turnen/Bewegung/Spielen beim Einschlafversuch
3. Baby/Kleinkind wirkt eher nicht müde
4. Eventuelle nächtliche Wachphasen mit guter Laune

Natürlich ist es normal und gehört zur Selbstregulierung der Kleinen dazu, wenn vor dem Einschlafen noch etwas geturnt wird.

Wichtig ist hier aber zu beachten, dass es nicht zu lange dauert.



**Bärenstarker Babyschlaf**

DEIN BINDUNGSORIENTIERTER SCHLAFCOACH FÜR BABYS UND KLEINKINDER  
AUS DEM ALLGÄU

Ganz pauschal gilt:  
Bis zu einem Alter von 14 Monaten ist eine  
Einschlafdauer zwischen  
15 und 25 Minuten absolut normal.

Ab einem Alter von 15 Monaten liegt die  
Einschlafdauer zwischen 25 und 30  
Minuten.

Liegt die Einschlafdauer deutlich darüber,  
kann es ein Anzeichen sein, dass das Kind  
noch nicht müde genug ist.