

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.