

Zirkadianer Modus



Die innere Uhr

Zirkadianer Modus?

Der Zirkadiane Modus ist nichts anderes als der Schlaf-Wachrhythmus eines Menschen.

Nahezu alle Organe sowie verschiedene Körperfunktionen richten sich nach diesem Rhythmus sowie auch das Schlafen und Wachen.

Säuglinge müssen den Schlaf- und Wachrhythmus erst erlernen und geben zunächst ihr ganz eigenes Tempo vor.

Schlaf- und Wachphasen sind in den ersten Lebenswochen gleichmäßig über Tag und Nacht verteilt, da sie Bedürfnisse haben, die einfach keinen Aufschub dulden.

Der Schlafplatz für die Tagschläfchen sollte hier auch noch nicht abgedunkelt werden, damit die Kleinen den Unterschied zwischen Tag Nacht lernen.



Bärenstarker Babyschlaf

DEIN BINDUNGSORIENTIERTER SCHLAFCOACH FÜR BABYS UND KLEINKINDER
AUS DEM ALLGÄU

Innerhalb der ersten drei Lebensmonate passt sich das Baby an den Tag-Nacht-Wechsel an. Ab da ist es auch ratsam, das Licht bei den Tagschläfchen zu dimmen.

Um den 6. Monat ist diese Umverteilung im wesentlichen abgeschlossen.

Regelmäßige Tagesabläufe, regelmäßige Routinen, Rituale, Vorhersehbarkeit und Sicherheit können helfen, die innere Ruhe unserer Kleinen zu festigen.