

Woran erkenne ich, dass mein
Kind übermüdet ist?



Bärenstarker Babyschlaf

DEIN BINDUNGSORIENTIERTER SCHLAFCOACH FÜR BABYS UND KLEINKINDER
AUS DEM ALLGÄU

Anhaltspunkte für Übermüdung können sein:

1. Laune beim Einschlafversuch ist eher schlecht/weinerlich/hysterisch
2. Starke Unruhe beim Einschlafversuch
3. Baby/Kleinkind wirkt sehr müde, kann aber nicht einschlafen
4. Eventuelle nächtliche Wachphasen mit schlechter Laune und Weinen/Hysterie

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
darunter, kann es ein Anzeichen von
Übermüdung sein.