

Die 12-Stunden-Regel



Bärenstarker Babyschlaf

DEIN BINDUNGSORIENTIERTER SCHLAFCOACH FÜR BABYS UND KLEINKINDER
AUS DEM ALLGÄU

Was ist das?

Wenn dein Kind z.B.
um 6:15 Uhr in der Früh erwacht und
aufsteht, ist es abends
um 18:15 Uhr - also 12 Stunden später - ein
passender Zeitpunkt ins Bett zu gehen.

Natürlich sind hier Abweichungen von
+/- 1 Stunde normal, da jedes Kind seinen
eigenen Schlafbedarf hat und auch einfach
individuell ist.



Bärenstarker Babyschlaf

DEIN BINDUNGSORIENTIERTER SCHLAFCOACH FÜR BABYS UND KLEINKINDER
AUS DEM ALLGÄU

In Umstellungsphasen (von 3 auf 2, 2 auf 1 oder 1 auf 0 Tagschläfchen) kann es durchaus sein, dass diese Regel nicht mehr passt.

Denn hier werden Schläfchen völlig verweigert und/oder verschoben sich, die Wachzeiten werden länger und abends wird es somit später, bis es dann irgendwann zum kompletten Wegfall eines Schläfchens kommt.

Sobald die abendliche Bettgehzeit bei 14 Stunden (oder mehr) zum morgendlichen Aufwachen liegt, ist dies ein Zeichen, dass die Zeit gekommen ist, ein Tagschläfchen zu streichen.

Die Regel ist gut anwendbar ab dem ca. 7. Monat bis ins Kleinkindalter.

Diese Regel ist aber nicht in Stein gemeißelt.

Sie dient als reine Orientierungshilfe.



Bärenstarker Babyschlaf

DEIN BINDUNGSORIENTIERTER SCHLAFCOACH FÜR BABYS UND KLEINKINDER
AUS DEM ALLGÄU