

Powernap bei Babys und Kleinkindern



Wann und warum er
sinnvoll sein kann...



Bärenstarker Babyschlaf

DEIN BINDUNGSORIENTIERTER SCHLAFCOACH FÜR BABYS UND KLEINKINDER
AUS DEM ALLGÄU

Bei Umstellungsphasen von
4 auf 3 (mit ca. 5-6 Monaten),
3 auf 2 (mit ca. 8-9 Monaten) und
2 auf 1 (mit ca. 14-18 Monaten) Tagschläfchen
kann ein Powernap super helfen. Diese
Umstellungsphasen werden von den Eltern oft als
anstrengend wahrgenommen, da einfach jeder Tag
anders verläuft.

Mein Rat an euch: bleibt flexibel und entspannt
und nehmt jeden neuen Tag wie er kommt. Auch
wenn man in dieser Zeit nicht wirklich gut planen
kann - es wird bald wieder anders!

Es wird Tage geben, da findet ein Tagschläfchen mehr oder eben auch eines weniger statt (je nach Länge des stattgefundenen Schläfchens). Wenn ihr merkt, dass euer kleiner Liebling bei einem gestrichenen/verweigerten Schläfchen trotzdem müde ist, kann ein Powernap - richtig angewendet - wirklich Wunder wirken.

Die Länge des Powernaps sollte zwischen
15-18 Minuten
liegen. Nicht kürzer, aber auch nicht länger!

Im Alter von 6-13 Monaten sollte der Nap nicht später als 16:30 Uhr starten.

Ab 14 Monaten sollte der Nap nicht später als 16:00 Uhr starten.

Heißt: um 16:30 Uhr bzw. 16:00 Uhr sollte dein Liebling bereits schlafen!!!

Dein Baby/Kleinkind benötigt dann meist nur ca. eine 1/2 bis 3/4 Wachzeit zum nächsten Schläfchen.