

REM / Non-REM



Schlafrhythmus &
Entwicklung

Was ist die REM-Phase?

Die REM-Phase (Rapid Eye Movement) ist die aktive Schlafphase. Hier werden die Eindrücke des Tages verarbeitet, Nervenbahnen werden ausgebildet. In dieser Schlafphase lernt das Gedächtnis und Dinge festigen sich. Der REM-Schlaf ist sehr wichtig für Lernprozesse. Auch vermutet man, dass er eine große Rolle bei Stressbewältigung und Informationsverarbeitung spielt.



Bärenstarker Babyschlaf

DEIN BINDUNGSORIENTIERTER SCHLAFCOACH FÜR BABYS UND KLEINKINDER
AUS DEM ALLGÄU

Was ist die Non-REM-Phase?

Das ist der ruhige Schlaf (Tiefschlaf; keine bzw. kaum Bewegung; jetzt wird Kraft getankt; nicht leicht zu wecken; geeigneter Zeitpunkt, um das Baby/Kleinkind abzulegen)



Bärenstarker Babyschlaf

DEIN BINDUNGSORIENTIERTER SCHLAFCOACH FÜR BABYS UND KLEINKINDER
AUS DEM ALLGÄU

Babys befinden sich besonders viel im REM-Schlaf. Sie fallen - im Gegensatz zu uns Erwachsenen - direkt nach dem Einschlafen in den REM-Schlaf. Und das ist gut so, denn je häufiger sie neu einschlafen, desto mehr REM-Phasen durchleben sie und desto besser/mehr können sie den Tag verarbeiten. Dass die Kleinen also - besonders im ersten Lebensjahr - häufiger erwachen und wieder einschlafen ist aus regulatorischer Sicht sinnvoll.

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

Wir alle schlafen in Zyklen. Wir Erwachsenen wachen nachts viele Male auf, ohne uns aber am nächsten Tag daran zu erinnern.

Zwischen dem 4. und 6. Monat beginnen Babys ihren Schlafrhythmus an bestimmte Zeiten anzupassen und entwickeln einen Tag-/Nachtrhythmus. Je älter sie werden, desto mehr passen sie sich dem Rhythmus der Erwachsenen an.