

# Regressionen



... oder  
entwicklungsbedingte  
Schlafveränderungen

# Was ist eine Schlafregression?

Es sind zeitlich begrenzte Phasen (meist wenige Wochen) im Leben Deines Babys oder Kleinkindes, in denen es merklich schlechter schläft.

Dies betrifft das "Durchschlafen" als auch das Einschlafen.



**Bärenstarker Babyschlaf**

DEIN BINDUNGSORIENTIERTER SCHLAFCOACH FÜR BABYS UND KLEINKINDER  
AUS DEM ALLGÄU

# Warum kommt es dazu?

In den ersten beiden Lebensjahren durchlaufen die Kleinen einige Entwicklungsschübe. Der Schlafrhythmus kann sich in dieser Zeit zwar verschlechtern, dafür macht Dein Liebling aber große Sprünge in der Entwicklung. Diese Entwicklungen/Schübe finden vorwiegend nachts statt.



**Bärenstarker Babyschlaf**

DEIN BINDUNGSORIENTIERTER SCHLAFCOACH FÜR BABYS UND KLEINKINDER  
AUS DEM ALLGÄU

# Wann kommen die Regressionen?

Regressionen machen sich vor allem

- mit 4/5 Monaten (hier stellt sich der Schlaf auch dauerhaft um)
- mit 8/9 Monaten
- mit 11/12 Monaten
- mit 17/18 Monaten
- mit 22-24 Monaten

bemerkbar



Bärenstarker Babyschlaf

DEIN BINDUNGSORIENTIERTER SCHLAFCOACH FÜR BABYS UND KLEINKINDER  
AUS DEM ALLGÄU

# Woran merke ich, dass mein Kind in einer Regression steckt?

- es quengelt/weint mehr als sonst
- es benötigt mehr Nähe (tragen, kuscheln...)
- der Appetit wird mehr oder weniger
- plötzliche Abneigung gegen andere Bezugspersonen als Mama und Papa
- der Tagschlaf wird kürzer oder fällt ganz aus
- der Nachtschlaf wird unruhiger (häufigeres Erwachen, längere Wachphasen, früheres Aufstehen als sonst)



Bärenstarker Babyschlaf

DEIN BINDUNGSORIENTIERTER SCHLAFCOACH FÜR BABYS UND KLEINKINDER  
AUS DEM ALLGÄU