

# Grundprinzipien der Tagesroutine



Anhand der Grundprinzipien der Tagesroutine, der altersspezifischen Informationen und unserer vorgeschlagenen Tagesroutine kannst du dir unten Notizen machen, welche Änderungen du vornehmen möchtest:

## **PRINZIP 1: Wecke dein Kind jeden Morgen zur gleichen Zeit**

★ **Um wie viel Uhr wacht dein Kind derzeit morgens auf?**

-----

★ **Um wie viel Uhr geht dein Kind derzeit abends ins Bett?**

-----

★ **Berechne auf der Grundlage der Aufwach- und Schlafenszeit, die du gerade aufgeschrieben hast, die Gesamtschlafdauer deines Kindes in der Nacht (einschließlich nächtlichem Aufwachen und Milchfütterungen).**

----- h

**Regel 1:** Wenn dein Kind häufig weniger als 11 Stunden vom Zubettgehen am Abend bis zum Aufwachen am Morgen schläft (einschließlich nächtlichem Aufwachen und Milchfütterungen), solltest du das frühe Aufwachen am Morgen angehen (mehr dazu in Modul 8).

**Regel 2:** Wenn dein Kind vom Zubettgehen am Abend bis zum Aufwachen am Morgen 11-12 Stunden schläft (einschließlich nächtlichem Aufwachen und Milchfütterung), darfst du die Aufwachzeit nicht mehr als 30 Minuten früher oder später anpassen, BEVOR du den Nachtschlaf mit Schlaftraining konsolidiert hast.

**Regel 3:** Wenn dein Kind oft länger als 12 Stunden vom Zubettgehen am Abend bis zum Aufwachen am Morgen schläft (einschließlich nächtlichem Aufwachen und Milchfütterung), beginne damit, seinen Nachtschlaf konsequent auf 12 Stunden zu begrenzen, um einen ausgeglichenen Tagesablauf zu erreichen.

★ **Basierend auf den oben genannten Regeln, was ist die gewünschte morgendliche Aufwachzeit für dein Kind?**

-----

Nutze dies als Grundlage für den Aufbau eines altersgerechten Tagesablaufs für dein Kind.



**PRINZIP 2: Altersgerechte Wachzeiten einhalten**

★ **Markiere die ideale Wachzeit deines Kindes in der Tabelle unten:**

**TAGESSCHLAFBEDARF & WACHZEITEN**

ALTER	WACHZEIT	GESAMTER TAGESSCHLAF	ANZAHL DER SCHLÄFCHEN
4 Monate	1.75-2 h	3.5-4 h	3-4
5 Monate	2-2.25 h	3.5-4 h	3
6 Monate	2.25-2.5 h	3.5 h	3
7-8 Monate	2.5-3 h	3-3.5 h	2-3
9-12 Monate	2.5-4 h	2.5-3 h	2
12-15 Monate	2.5-4 h	2.5-3 h	2
15-18 Monate	3-5 h	2-2.5 h	1-2
19-24 Monate	4.5-5.5 h	2 h	1

*\*Nachtschlaf ist 11-12h für alle Altersgruppen*

**PRINZIP 3: Achte auf die Anzeichen der Müdigkeit deines Kindes**

★ **Sieh dir die Grafik unten an und notiere dir, welche Anzeichen von Müdigkeit du bei deinem eigenen Kind festgestellt hast.**

**ERSTE ANZEICHEN VON MÜDIGKEIT**

- verminderte Aktivität
- langsamere Bewegungen
- weniger "reden"
- leiser
- Desinteresse an der Umgebung
- schwächeres Saugen an der Brust/Flasche
- schwere Augen
- rote Augenbrauen
- gähnt
- Reiben der Augen
- erhöhte Aktivität
- reizbar
- Hyperaktivität
- Winseln
- lautes Lallen oder Schreien
- Weinen
- durchgebogener Rücken

**SPÄTE ANZEICHEN VON MÜDIGKEIT**

*Die frühen Müdigkeitsanzeichen meines Kindes:*

-----

-----

-----

-----

-----

*Wenn du bisher noch nicht auf Anzeichen von Müdigkeit geachtet hast, ermutigen wir dich, dies ab heute zu tun.*



**PRINZIP 4: Konzentriere dich darauf, deinem Kind ein langes, erholsames Schläfchen am Mittag zu ermöglichen.**

★ **Macht dein Kind regelmäßig mindestens ein längeres Schläfchen pro Tag, das mindestens 1,5-2 Stunden lang ist?**

Ja  Nein

*Wenn NICHT, muss die Verlängerung des Schläfchens ein wichtiger Bestandteil deines Schlafplans sein.*

★ **Wenn JA, findet das längste Schläfchen des Tages in der Mitte des Tages deines Kindes statt?**

Ja  Nein

*Wenn NICHT, dann denk daran, dass du dies höchstwahrscheinlich anpassen musst, um einen optimalen Tagesablauf für dein Kind zu schaffen. Wir empfehlen nicht, dass der Morgenschlaf, sofern er für dein Kind relevant ist, der einzige lange Schläfchen des Tages ist. Das führt oft zu Übermüdung am Abend und frühem Aufwachen am Morgen, weil der Schlaf insgesamt unausgeglichen ist.*

★ **Macht dein Kind regelmäßig 2 längere Schläfchen von je 1,5-2 Stunden?**

Ja  Nein

*Wenn NICHT, empfehlen wir dir, die "kurz - lang (- kurz)" Tagesstruktur aus unseren altersspezifischen Routinen in Lektion 3 von Modul 4 zu verwenden.*

*Wenn JA, kannst du die "lang-lang(-kurz)"-Tagesstruktur verwenden.\**

*\*Bitte denk daran, dass es schwieriger sein kann, diese Tagesstruktur beizubehalten, sobald du alle Schlafassoziationen entwöhnt hast und dein Kind nicht mehr mit Übermüdung zu kämpfen hat. Wenn das Mittagsschlaf nach dem Schlaftraining plötzlich kürzer wird oder sich nur schwer verlängern lässt, empfehlen wir dir, auf die Tagesstruktur "kurz-lang(-kurz)" umzustellen.*



## **PRINZIP 5: Biologische Schlaffenster beachten**

Anhand deiner idealen morgendlichen Aufwachzeit als Startzeit deines Tages und der unten stehenden Informationen zum biologischen Schlaffenster berechne die biologischen Schlaffenster für den Tagesablauf DEINES Kindes.

**Entsprechend einem Aufwachen um 7 Uhr morgens sind die biologischen Schlaffenster wie folgt:**

**Morgenschlälchen:** 9-10 Uhr

**Mittagsschlälchen:** 12-2 Uhr

**Schlafenszeit am Abend:** 6-7 Uhr

**Beispiel:** Wenn du errechnet hast, dass die ideale morgendliche Aufwachzeit deines Kindes 6:15 Uhr ist, dann wären seine biologischen Schlaffenster 8:15-9:15 Uhr (morgendliches Schlälchen), 11:15-1:15 Uhr (Mittagsschlaf), 17:15-18:15 Uhr (abendliche Schlafenszeit)

★ **Notiere anhand der obigen Informationen die biologischen Schlaffenster deines Kindes:**

Morgenschlälchen .....

Mittagsschlälchen .....

Abendliche Schlafenszeit .....

## **WICHTIG!**

- ⚠ Bitte beachte, dass die Schlaffenster nicht die exakten Zeiten und Längen der idealen Schlälchen deines Kindes angeben, sondern die ideale Zeitspanne, in der die Schlälchen deines Kindes beginnen sollten. Zu dieser Zeit schläft es am leichtesten ein und findet den erholsamsten Schlaf.
- ⚠ Wir beziehen das 3. Schlälchen nicht mit ein, weil es zu dieser Zeit kein natürliches Schlaffenster gibt. Wenn dein Kind immer noch 3 Schlälchen macht, muss dieses "erzwungene Schlälchen" zwischen dem Mittagsschlaf und der Schlafenszeit liegen. Bitte beachte unsere empfohlenen Tagesroutinen für das Alter deines Kindes.