Der Schlafplan

Basierend auf dem, was du gelernt hast, ist es nun an der Zeit, den Schlafplan für dein Kind zu erstellen. Du kannst dir Seite X und X dieses Arbeitsbuchs vornehmen, auf denen du bereits die Tagesroutine und das Schlafritual deines Kindes geplant hast.

Du kannst deinen kompletten Schlafplan in die leeren Zeilen unten schreiben. Du kannst alles im Detail aufschreiben oder eine einfache Liste mit Aufzählungspunkten erstellen - was auch immer für DICH am hilfreichsten ist! Achte nur darauf, dass der Schlafplan für dich und deinen Partner oder andere Betreuungspersonen, die mitmachen müssen, klar ist.

Schlaftraining zur abendlichen Schlafenszeit

Überlege dir, wann die letzte Milchfütterung stattfinden soll und wie du die Schlafassoziationen entwöhnen willst (wenn es mehrere Schlafassoziationen gibt, überleg dir, in welcher Reihenfolge du sie abgewöhnen willst, ob du sie zur gleichen Zeit abgewöhnen willst und wie)

Der Schlafplan

Schlaftraining in der Nacht (inkl. Milchfütterung)

Überlege dir, wie du auf das nächtliche Aufwachen reagierst und wie und wann du das Abgewöhnen nächtlicher Milchfütterungen angehst, falls nötig.

Schlaftraining bei Tagesschläfchen

Überlege dir, welche Schläfchen dein Kind im Bett machen wird und wie du mit kurzen Schläfchen umgehst (wann du anfängst, sie zu verlängern und wie du das machen willst).

Der Schlafplan

Schlaftraining bei zu frühem Aufwachen am Morgen

Überlege dir, wie du auf ein mögliches (oder andauerndes) Aufwachen am frühen Morgen reagieren willst

Weitere Überlegungen

Überlege dir alle anderen Faktoren (andere Schlafprobleme, Entwicklungssprünge, Schlafregressionen usw.), die deiner Meinung nach den Schlaf deines Kindes beeinflussen könnten, und wie du darauf reagieren wirst.

Der Schlafplan

Wenn du es hilfreicher findest, kannst du deinen Plan auch Tag für Tag oder Phase für Phase aufschreiben (z.B. Tag 1-3, Tag 4-7, usw.)