

TAGESROUTINE (Modul 4)

Lektion 1: Grundprinzipien der Tagesroutine

Ein altersgerechter Tagesrhythmus beugt Übermüdung vor, fördert einen besseren Nachtschlaf sowie leichtere und längere Schläfchen, unterstützt die Entwicklung und das Wachstum deines Kindes und führt so zu einem insgesamt zufriedeneren Kind.

Wenn du den aktuellen Tagesrhythmus deines Kindes anpassen oder zum ersten Mal eine Routine einführen möchtest, solltest du diese 7 Grundprinzipien beachten.

1) Wecke dein Kind jeden Morgen zur gleichen Zeit

Beginne den Tag deines Kindes jeden Morgen ungefähr zur gleichen Zeit. Das Tageslicht, die soziale Interaktion und das Füttern helfen dabei, den zirkadianen Rhythmus deines Kindes zu regulieren, und fördern gute Tagesschlafchen. Die meisten Kinder werden von Natur aus um 7 Uhr aufwachen (deshalb beginnen auch alle unsere Tagespläne zu dieser Zeit). Wenn du jedoch aufgrund von Arbeits- oder Betreuungszeiten früher aufwachen möchtest oder wenn dein Kind von Natur aus eher um 6 oder 8 Uhr morgens aufwacht, kannst du die Schlafchen/Fütterungszeiten entsprechend anpassen. In den meisten Fällen empfehlen wir, den Tag spätestens um 9 Uhr zu beginnen, da wir die Tageslichtstunden für einen optimalen zirkadianen Rhythmus und die allgemeine Gesundheit maximieren wollen. Denk daran, dass regelmäßiges frühmorgendliches Aufwachen vor 6 Uhr oft durch Übermüdung verursacht wird und nicht durch ein angeborenes Bedürfnis nach einer früheren Aufstehzeit.

Vor allem in den ersten 2-3 Wochen, in denen du Veränderungen am Schlaf deines Kindes vornimmst, empfehlen wir dir, dein Kind jeden Tag zur gleichen Zeit zu wecken, um seinen Körper in einen guten Tagesrhythmus zu bringen. Später kannst du jedoch entweder den Schlafchenplan deines Kindes auf eine feste Weckzeit abstimmen (wie in unseren vorgeschlagenen Tagesroutinen) oder den Tagesablauf deines Babys an die

Aufwachzeiten anpassen, indem du die altersgemäßen Aufwachzeiten für den Tagesablauf berücksichtigst. (Wenn du diese flexiblere Tagesroutine wählst, ist es immer noch am besten, die morgendliche Aufwachzeit in einem Bereich von einer Stunde zu halten (z. B. zwischen 7 und 8 Uhr).

2) Altersgerechte Wachzeiten einhalten

In jedem Entwicklungsabschnitt haben Kinder eine maximale Länge der Wachzeit, die sie tolerieren können. Wenn ein Kind zwischen den Schläfchen oder vor dem Zubettgehen zu lange wach ist, wird es übermüdet und das Einschlafen und die Verbindung von Schlafzyklen wird schwierig. Dein Kind ist möglicherweise übermüdet, weil es am Tag insgesamt zu wenig schläft, zu lange wach ist oder einen unausgewogenen Tagesablauf hat. Ist die Wachzeit eines Kindes dagegen nicht lang genug, führt dies ebenfalls zu Catnapping (zu kurze Schläfchen) und Einschlafschwierigkeiten, weil der Schlaftrieb des Babys noch nicht stark genug ist, damit es ruhig einschlafen und länger am Stück schlafen kann, selbst wenn es einige Anzeichen von Müdigkeit zeigt.

Hier ist ein Überblick über die Wachzeiten, die ein Kind in verschiedenen Altersstufen aushalten kann.

ALTERSGERECHTE WACHZEITEN

ALTER	MINDEST WACHZEIT	MAXIMALE WACHZEIT
3 Monate	1.5 h	1.75 h
4 Monate	1.75 h	2 h
6 Monate	2 h	2.5 h
8 Monate	2.5 h	4 h
12 Monate	2.5 h	4 h
18 Monate	3 h	5 h
24 Monate	4.5 h	5.5 h
36 Monate	5.5 h	6 h

Mit Wachzeiten meinen wir die Zeit vom Wachwerden bis zum Wiedereinschlafen des Kindes. Wenn die altersgemäße Wachzeit also 2 Stunden beträgt, sollte dein Kind nach 2 Stunden wieder am Schlafen sein und nicht gerade erst dann mit seinem Einschlafritual beginnen.

Nachdem dein Kleines das dritte Schläfchen im Alter von 7-9 Monaten nicht mehr braucht, kann es mit progressiv längeren Wachzeiten über den Tag verteilt zurechtkommen, anstatt mit gleich langen Wachzeiten zwischen den Schläfchen, vor allem, wenn es die Tagesstruktur "kurz - lang" hat (siehe die altersspezifischen Tagesablauf-PDFs in Lektion 3). Deshalb haben die idealen Wachzeiten, die wir in der obigen Grafik für über 8 Monate alte Kinder vorschlagen, eine so große Spanne (2,5-4 Stunden). Wir werden die schrittweise Verlängerung der Wachzeiten für die jeweiligen Altersgruppen in Lektion 3 besprechen.

Die häufigsten Anzeichen für Übermüdung sind:

- ★ häufiges nächtliches Aufwachen (oft verbunden mit Weinen beim Aufwachen oder Nachtschrecken),
- ★ frühes Aufwachen am Morgen,
- ★ zu kurze Schläfchen (Catnapping),


- ★ Einschlafschwierigkeiten,
- ★ hyperaktives Verhalten, besonders kurz vor dem Einschlafen,
- ★ keine eindeutigen Müdigkeitserscheinungen oder Müdigkeitserscheinungen zu unlogischen Zeiten,
- ★ eine schlechte Laune tagsüber.

3) Achte auf die Anzeichen der Müdigkeit deines Kindes

Während du versuchst, die altersgemäßen Wachzeiten zu beachten, solltest du dein Kind auch auf frühe Müdigkeitsanzeichen beobachten. Oft sind die frühen Anzeichen von Müdigkeit nicht so offensichtlich wie die späteren, aber wenn dein Kind die späten Anzeichen von Müdigkeit erreicht, ist es viel schwieriger, es zum Schlafen zu bringen, ganz zu schweigen davon, ihm neue Schlafgewohnheiten beizubringen! Versuche also, mit dem Einschlafritual zu beginnen, sobald du die ersten Anzeichen von Müdigkeit wahrnimmst, damit dein Kind zu dem Zeitpunkt, an dem es die altersgemäße Wachzeit erreicht hat, bereits schläft.

***HINWEIS:** Während du den Tagesablauf deines Kindes änderst und daran arbeitest, seinen Nachtschlaf zu verbessern, kann es sein, dass seine Müdigkeitsanzeichen unregelmäßig sind oder zu komischen Zeiten auftreten (z. B. 30 Minuten nach dem Aufwachen vom Schläfchen). Das gilt besonders für Kinder, die aufgrund ihres schlechten Schlafs chronisch übermüdet sind. Manche Kinder hingegen zeigen überhaupt keine offensichtlichen Anzeichen von Müdigkeit! Behalte also die altersgemäßen Wachzeiten im Hinterkopf, während du auf Anzeichen von Müdigkeit achtest.*

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

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

Unser empfohlener Tagesroutinen sind auf ein längeres Schläfchen um die Mittagszeit von mindestens 1,5-2 Stunden ausgerichtet. Je nach Alter deines Kindes kann es ein zusätzliches Schläfchen am Morgen und am späten Nachmittag geben. Unserer Erfahrung nach funktioniert dieses "kurz-lang-(kurz)-Schläfchen"-Schema bei den meisten Kindern am besten. Erstens stellt sie sicher, dass dein Kind mitten am Tag, wenn es am müdesten ist, das längste erholsame Schläfchen hält. Zweitens ist es am sinnvollsten, das Mittagsschlafchen in der Mitte des Tages zu halten, vor allem, wenn das Baby anfängt, einige Schläfchen ausfallen zu lassen - das Mittagsschlafchen ist das Schläfchen, das bleibt, bis dein Kind etwa 2,5-4 Jahre alt ist

Die zweite mögliche Tagesstruktur, die wir "lang-lang-(kurz)-Schläfchenstruktur" nennen, besteht aus zwei längeren Schläfchen von jeweils 1,5-2 Stunden und einem zusätzlichen kurzen dritten Schläfchen für jüngere Babys. Obwohl diese Struktur für einige Babys gut funktioniert, haben wir festgestellt, dass sie oft durch die Unterstützung der Eltern (z. B. durch das Schieben des Kinderwagens, um die Schlafzyklen zu verbinden) und die Notwendigkeit, einen schlechten Nachtschlaf

auszugleichen, aufrechterhalten wird. Den meisten Kindern fällt es schwer, zwei lange Schläfchen an einem Tag zu machen, und sie wechseln oft im Prozess der Schlafoptimierung zum "kurz-lang-(kurz)-Schema", weil ihre Übermüdung nachlässt.

5) Biologische Schlaffenster beachten

Zusammen mit der Entwicklung des zirkadianen Rhythmus entwickeln sich mit 4 Monaten auch "biologische Schlaffenster". Das sind bestimmte Tageszeiten, in denen es deinem Kind leichter fällt, einzuschlafen, weil der Melatoninspiegel höher, der Cortisolspiegel niedriger und die Körpertemperatur niedriger ist. Es ist hilfreich, wenn wir den Schlafrhythmus deines Kindes auf diese biologischen Schlaffenster anpassen können, damit es länger und besser schläft und außerdem leichter einschlafen kann - ein Gewinn für euch beide!

- ★ Bei einem Aufwachen um 7 Uhr morgens liegen diese biologischen Schlaffenster bei 9-10 Uhr; 12-14 Uhr; 18-19 Uhr. Wenn dein Kind einen anderen Zeitplan hat, zum Beispiel jeden Morgen um 6 oder 8 Uhr aufwacht, bedeutet das, dass die biologischen Zeitfenster jeweils eine Stunde früher oder später angepasst werden müssen.

Die "biologischen Schlaffenster" sind der Grund, warum es für Babys am schwierigsten ist, beim dritten und vierten Schläfchen einzuschlafen, wenn sie diese Schläfchen noch machen, denn am späten Nachmittag gibt es kein Schlaffenster! Manchmal ist es deswegen sinnvoll, dass dein Baby diese Schläfchen am späten Nachmittag im Kinderwagen oder in der Babytrage macht, bis es alt genug ist, um diese Schläfchen wegzulassen.

6) Struktur > Genaues Timing

Während du den Tagesablauf deines Kindes änderst, solltest du die Schlafenszeit und das Schläfchen an die altersgemäßen Wachzeiten und den Verlauf des letzten Schläfchens anpassen, anstatt dich an einen genauen Zeitplan zu halten, besonders bei jüngeren Babys. Als Faustregel gilt, dass die meisten Babys und Kinder einen 12- bis

13-Stunden-Tag bewältigen können, ohne übermüdet zu werden, auch wenn der Tag durch Schläfchen unterbrochen wird.

HINWEIS: Die einzige Ausnahme ist der Startzeitpunkt für das erste Schläfchen. Ein zu früher Beginn des ersten Schläfchens kann ein frühes Aufwachen am Morgen fördern, daher macht der genaue Zeitpunkt des ersten Schläfchens tatsächlich etwas aus. Wir werden das frühe morgendliche Aufwachen in Modul 8 ausführlicher besprechen.

7) Die Ernährung optimieren

Der wichtigste Grundsatz beim Thema Ernährung und Schlaf ist, dass dein Kind, je älter es wird, langsam mehr Kalorien während des Tages und nicht in der Nacht zu sich nimmt. Am wichtigsten ist, dass dein Kind vor dem Schläfchen nicht hungrig ist oder mitten im Schläfchen zu hungrig wird. Es sollte aber auch nicht zu kurz vor dem Schlafengehen gefüttert werden, da dies zu einer ungünstigen Schlafgewohnheit führen kann (mehr dazu in Modul 6). Unsere empfohlenen Tagesroutinen berücksichtigen die sich ständig ändernden Ernährungsbedürfnisse deines Kindes, um eine angemessene Kalorienzufuhr zu fördern sowie ein gutes Schlafverhalten zu unterstützen. Sieh dir unsere Ernährungsvorschläge in Lektion 3 für jede Altersgruppe an.

→ Geh jetzt zu deinen Arbeitsblättern und beantworte die Fragen zu **Modul 4, Lektion 1 - Grundprinzipien des Tagesablaufs.**

Lektion 2: Ein Schlafritual gestalten

Ein regelmäßiges Schlafritual vor dem Schläfchen und der Schlafenszeit ist in vielerlei Hinsicht hilfreich. Es hilft deinem Kind, zur Ruhe zu kommen und sich zu entspannen, fördert die Selbstberuhigung und schafft die Voraussetzungen für einen konsolidierten Schlaf. Hier sind einige wichtige Punkte, die du bei deinem Schlafritual im Hinterkopf behalten solltest:

- 1) Das Schlafritual soll regelmäßig ablaufen und du solltest versuchen, immer die

gleichen Dinge in der gleichen Reihenfolge zu tun. Ein konsequentes Schlafritual hilft, dem Gehirn zu signalisieren, dass es Zeit zum Schlafen ist, und erleichtert deinem Kind das Einschlafen.

- 2) Ein Schläfchen-Ritual kann kurz sein, z.B. 5-10 Minuten, während das abendliche Schlafritual 15-30 Minuten lang sein sollte. Das Ritual bei den Schläfchen sollte jedoch ähnlich wie das Gute-Nacht-Ritual ablaufen.
- 3) Beginne das Ritual früh und nicht genau zu dem Zeitpunkt, an dem dein Kind eigentlich am schlafen sein sollte. Es gibt nichts Schlimmeres, als zu merken, dass dein Schlafritual deinem Kind gerade einen zweiten Energieschub gegeben hat und es jetzt übermüdet ist!
- 4) Wenn dein Kind noch vor dem Schläfchen oder am Abend vor dem Schlafengehen gefüttert wird, achte darauf, dass du es mindestens 20-30 Minuten vor dem Schlafengehen stillst oder fütterst, denn das Füttern zu kurz vor dem Schlafengehen ist oft eine versteckte Schlafgewohnheit und kann zu kurzen Schläfchen und häufigem nächtlichen Aufwachen führen (mehr zu Schlafgewohnheiten in Modul 7).
- 5) Gestalte das Schlafritual deines Kindes altersgerecht. Hier sind einige Ideen für verschiedene Altersgruppen:

Beispiel: 4-9 Monate

- ★ Badezeit (optional)
- ★ Milchfütterung (achte darauf, dass du mindestens 20 Minuten vor dem Schlafengehen fertig bist)
- ★ Gesicht waschen und Windel wechseln, vielleicht gefolgt von einer beruhigenden Massage
- ★ Pyjama anziehen

(Wenn dein Baby gebadet hat, würden die Schritte Windelwechsel und Schlafanzug direkt

nach dem Bad erfolgen, gefolgt von der Milchfütterung. Hier wäre es wichtig, nach der Milchfütterung eine Pause vor dem Schlafengehen mit einer kurzen Spielzeit auf dem Boden oder dem Anschauen eines Bilderbuchs mit den Eltern einzulegen).

- ★ Licht dimmen und Schlafsack anziehen / pucken, Geräuschmaschine einschalten
- ★ Kuschelzeit (2-5 Minuten) - halte dein Baby im Arm, wiege es im Zimmer oder schauke es auf einem Stuhl und singe ein Schlaflied. (HINWEIS - **Achte darauf, dass dein Baby während der Kuschelzeit NICHT einschläft! Es gibt nichts Frustrierendes, als zu versuchen, ein Baby im Gitterbett zum Schlafen zu bringen, wenn es gerade ein kurzes Powernap in Mamas Armen gemacht hat!)
- ★ Licht aus und Baby ins Bett

Beispiel: 9-18 Monate

- ★ Badezeit (optional)
- ★ Milchfütterung (achte darauf, dass du mindestens 20 Minuten vor dem Schlafengehen fertig bist)
- ★ Waschen und Windel wechseln, vielleicht gefolgt von einer beruhigenden Massage
- ★ Pyjama anziehen

(Wenn dein Kind gebadet hat, werden die Windel und der Schlafanzug direkt nach dem Bad gewechselt, gefolgt von der Milchfütterung).

- ★ Ruhige Spielzeit: eine Geschichte vorlesen (oder zwei!), Stofftiere ins Bett bringen, Schlafengehen-Lieder singen, usw.
- ★ Licht dimmen und Schlafsack anziehen, Geräuschmaschine einschalten
- ★ Kuschelzeit (2-5 Minuten) - nimm dein Kind in den Arm, wiege es im Zimmer oder schauke es auf einem Stuhl und singe ein Schlaflied. (HINWEIS - **Achte darauf, dass dein Kind während der Kuschelzeit nicht einschläft! Es gibt nichts Frustrierendes, als zu versuchen, ein Baby im Gitterbett zum Schlafen zu bringen, wenn es gerade ein kurzes Powernap

in Mamas Armen gemacht hat!)

- ★ Licht aus und Kind ins Bett

Beispiel: 18-24 Monate

- ★ Baden oder Abwaschen (optional)
- ★ Windel wechseln oder auf das Töpfchen gehen
- ★ Pyjama anziehen, vielleicht zusammen mit einer beruhigenden Massage
- ★ Licht dimmen
- ★ Eine Geschichte (oder zwei!) vorlesen, Kuscheltiere ins Bett bringen
- ★ Kuschelzeit (2-5 Minuten) - Singen von Schlafengehen-Liedern usw. (HINWEIS - **Achte darauf, dass dein Kind während des Kuschelns nicht einschläft! Es gibt nichts Frustrierendes, als zu versuchen, ein Baby im Gitterbett zum Schlafen zu bringen, wenn es gerade ein kurzes Powernap in Mamas Armen gemacht hat!)
- ★ Schlafsack anziehen, Kind ins Bett, Licht aus

→ Geh jetzt zu deinen Arbeitsblättern und beantworte die Fragen zu **Modul 4, Lektion 2 - Ein Gute-Nacht-Ritual schaffen.**

Lektion 3: Realistische Erwartungen an Schläfchen, Nachtschlaf und Ernährung

Laut der American Academy of Pediatrics (AAP) ist die technische Definition von "durchschlafen", wenn ein Kind nachts 6-8 Stunden ununterbrochen schlafen kann, und dies wird grundsätzlich erst ab dem Alter von 3-4 Monaten als möglich angesehen. Davor, im Neugeborenenalter, werden 3-5 Stunden konsolidierter Nachtschlaf als Durchschlafen gezählt. Andererseits sind sich die meisten Experten einig, dass Kinder spätestens beim ersten Geburtstag in der Lage sind, 11-12 Stunden durchzuschlafen, ohne nachts gefüttert zu werden. All das zeigt, dass es wichtig ist, realistische

Erwartungen an unsere Kinder zu stellen und nicht etwas zu erwarten, was sie entwicklungsmäßig noch nicht können!

Auf der Grundlage wissenschaftlicher Untersuchungen und unserer langjährigen Erfahrung in der Zusammenarbeit mit Hunderten von Familien weltweit zeigt die folgende Grafik die durchschnittlichen altersgerechten Erwartungen an den Nachtschlaf von Kindern:

NACHTFÜTTERUNGEN *verteilt über 11-12h Nachtschlaf*

ALTER	LÄNGSTE SCHLAFSTRECKE	ZIEL ANZAHL DER FÜTTERUNGEN
4 Monate	4-6 h	2-3
5 Monate	4-8 h	1-2
6 Monate	6-8 h	1-2
7-8 Monate	6-8 h	1-2
9-12 Monate	8-12 h	0-1
> 12 Monate	11-12h	0



Im Folgenden findest du für jede Altersgruppe Informationen, in denen wir die altersgerechten Erwartungen an Tagesschlafchen, Nachtschlaf und Ernährung erläutern. Außerdem haben wir für jede Altersgruppe unsere empfohlenen Tagesroutinen für die "kurz-lang-(kurz)"- und die "lang-lang-(kurz)"-Variante im pdf-Format am Ende dieser Lektion verlinkt. Du musst dir nicht alle Informationen für alle Altersgruppen ansehen. Wähle einfach die Altersgruppe deines Kindes aus, sieh dir die Unterlektion an und fülle die darauf basierenden Fragen auf dem Arbeitsblatt erst einmal aus. Am Ende des Moduls gibt es eine abschließende Übung im Arbeitsblatt, die dir hilft, alle Informationen, die du in diesem Modul gelernt hast, zusammenzufassen, um den idealen Tagesablauf deines Kindes zu erstellen.

HINWEIS: Vielleicht möchtest du dir auch die nächste Altersstufe deines Kindes

ansehen, damit du eine Vorstellung davon bekommst, was dich in den nächsten Monaten erwartet. Überfordere dich aber nicht mit zu vielen Informationen - konzentriere dich darauf, die aktuelle Situation anzugehen! Du kannst jederzeit zurückkommen und die anderen Altersgruppen ein anderes Mal durchgehen!

4-6 Monate

Tagesschläfchen

In diesem Alter entwickelt sich der zirkadiane Rhythmus deines Babys weiter und es entwickelt einen regelmäßigeren Tagesverlauf, auch wenn es dazu vielleicht etwas Ermutigung braucht. Die Zeit, die dein Baby zwischen den Schläfchen wach ist, erhöht sich von etwa 2 Stunden mit 4 Monaten auf 2,5 Stunden mit 6 Monaten und die Fähigkeit, die Schlafzyklen über den Tag hinweg zu verbinden, entwickelt sich bis zum 6. Monat. Manche Babys kommen bis zum Alter von etwa 20 Wochen mit 4 kürzeren Schläfchen aus, aber danach sollten sie sich auf 3 Schläfchen über den Tag verteilt konsolidieren, da sich sonst die kurze Schläfchen negativ auf ihren Nachtschlaf auswirkt. Vor allem nach der Schlafregression im Alter von 4 Monaten ist es am besten, längere Schläfchen und einen konsolidierten Nachtschlaf zu fördern, und eine gute Tagesroutine hilft dabei.

Nachtschlaf

In diesem Alter können Babys nachts etwas länger am Stück schlafen (5-8 Stunden), wenn die Gewichtszunahme gut ist. Sobald sie 6,5 kg wiegen und nur noch etwa 3,5 bis 4 Stunden am Tag schlafen, können sie 7 bis 8 Stunden durchgehend schlafen. Es ist jedoch normal, dass dein Baby nachts immer noch 1-2 Mal gefüttert werden muss, bis es sich an feste Nahrung gewöhnt hat (3 nächtliche Fütterungen können für ein 4 Monate altes Baby in Ordnung sein, aber versuche, bis zum fünften Monat nur noch 2 nächtliche Fütterungen zu bekommen). Wenn du damit einverstanden bist und es sich um schnelle Mahlzeiten handelt, nach denen dein Baby sofort wieder einschläft, kannst du das vorerst beibehalten. Im Alter von 4-6 Monaten sollte ein Baby jedoch nicht mehr

als 3 Mal innerhalb der 11-12 Stunden Nachtschlaf gefüttert werden müssen. Wenn dein Baby häufiger als alle 3-4 Stunden aufwacht, sind Übermüdung und Schlafgewohnheiten die wahrscheinlichsten Ursachen. (Hunger ist in diesem Alter KEINE Ursache für stündliches Aufwachen, vorausgesetzt, es gibt keine Probleme beim Füttern, wie z. B. Schwierigkeiten beim Anlegen, Zungen- oder Lippenbändchen, Probleme mit der Milchproduktion, usw.).

Ernährung

Dein Kleines sollte in diesem Alter immer noch etwa alle 3 Stunden eine Milchmahlzeit bekommen.

Manche Babys zeigen zwischen dem 4. und 6. Lebensmonat ein gesteigertes Interesse an fester Nahrung. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, bis zum 6. Lebensmonat ausschließlich Milch zu geben. Wenn du dich also dafür entscheidest, früher mit fester Nahrung zu beginnen, bedenke bitte, dass diese in diesem Alter nur ergänzend ist und immer auf die Milchmahlzeiten folgen sollte.

Es ist wichtig zu wissen, dass es deinem Baby nicht unbedingt hilft, nachts besser zu schlafen, wenn du früher als empfohlen mit fester Nahrung beginnst. In manchen Fällen kann es sogar den gegenteiligen Effekt haben. Wenn du dich jedoch dafür entscheidest, früher mit fester Nahrung zu beginnen, solltest du darauf achten, die Menge an fester Nahrung in diesem Alter nicht zu schnell zu erhöhen.

→ Geh jetzt zu deinen Arbeitsblättern und beantworte die Fragen zu **Modul 4, Lektion 3 - Realistische Erwartungen an die Nachtruhe.**

6-9 Monate

Tagesschläfchen

In diesem Alter sollte der Tagesrhythmus deines Babys relativ regelmäßig sein und dein Kleines ist physiologisch in der Lage, sich ohne Hilfe einzuschlafen. Dein Kleines sollte 3

bis 3,5 Stunden Tagesschlaf bei 2-3 Schläfchen bekommen. Die Wachzeiten haben sich leicht auf etwa 2,5 Stunden verlängert und können sich gegen Ende des 7. bis 9. Lebensmonats noch weiter verlängern, da dein Kleines dann wahrscheinlich nur noch 2 Schläfchen benötigt. (Mehr darüber, wann dein Kind bereit ist, auf 2 Schläfchen umzusteigen, und wie du das machst, erfährst du in der Lektion "Schläfchen Übergänge" des Moduls TROUBLESHOOTING).

Sobald das dritte Schläfchen wegfällt, empfehlen wir den "2,5 - 3 - 4 Stunden" Tagesablauf wie folgt:

- *2,5 Stunden Wachzeit vom morgendlichen Aufwachen bis zum Beginn des morgendlichen Schläfchens*
- *3 Stunden Wachzeit vom Ende des Morgenschlafs bis zum Beginn des Mittagsschlafs*
- *4 Stunden Wachzeit vom Ende des Mittagsschlafs bis zum abendlichen Schlafengehen*

Nachtschlaf

Sobald Babys 6,5 kg wiegen, können sie von 23 bis 7 Uhr schlafen und schlafen nur etwa 3,5 bis 4 Stunden pro Tag. Viele Babys wachen jedoch auch dann noch für eine zweite Mahlzeit in der Nacht auf, wenn sie 6,5 kg erreicht haben. Wenn du damit kein Problem hast und es sich um eine schnelle Fütterung handelt, nach der dein Baby sofort wieder einschläft, dann ist das kein Problem.

Babys in diesem Alter können nachts 6-10 Stunden zwischen den Fütterungen schlafen, und sie brauchen höchstens 1-2 Milchfütterungen in der Nacht. Viele gestillte Babys lassen jedoch die zweite Fütterung in der Nacht (in der Regel um 2/3/4 Uhr) erst dann ausfallen, wenn sie täglich etwas mehr feste Nahrung zu sich nehmen. Wenn dein Baby in der Nacht 2 Mal innerhalb von 12 Stunden gefüttert wird und sich danach problemlos beruhigt, findest du es vielleicht weniger stressig, wenn du einfach wartest, bis du tagsüber die zweite feste Nahrung eingeführt hast und dann versuchst, die zweite Milchfütterung in der Nacht abzusetzen.

Ernährung

Ab dem 6. Monat reicht die Muttermilch nicht mehr aus, um den Nährstoffbedarf deines

Babys zu decken, und du solltest feste Nahrung einführen. Feste Nahrung sollte jedoch noch nicht die Milchmahlzeiten ersetzen - feste Nahrung ist immer noch eine Ergänzung oder ein Zusatz zur Milchnahrung. Das bedeutet, dass dein Kleines weiterhin mindestens 4-6 Milchfütterungen am Tag und höchstwahrscheinlich 1-2 in der Nacht benötigen wird. (Beispiele für ein gesundes und ausgewogenes Verhältnis von Milch und fester Nahrung findest du in unserem empfohlenen altersgerechten Tagesablauf weiter unten in diesem Modul).

Es ist wichtig, ab dem 6. und 7. Monat eiweiß- und eisenhaltige Lebensmittel in den Ernährungsplan deines Babys aufzunehmen (z. B. rotes Fleisch, Leber, Eigelb, Linsen und Kichererbsen). Allerdings kann Eiweiß schwer verdaulich sein und den Schlaf stören, daher solltest du eiweißreiche Speisen beim Abendessen vermeiden.

Weitere Informationen über die Einführung fester Nahrung, das Abgewöhnen von Brei und andere häufig gestellte Fragen zur Ernährung findest du in der Rubrik ERNÄHRUNG im FAQ-Modul.

→ Geh jetzt zu deinen Arbeitsblättern und beantworte die Fragen zu **Modul 4, Lektion 3 - Realistische Erwartungen für die Nacht.**

9-12 Monate

Tagesschläfchen

In diesem Alter hat sich dein Baby höchstwahrscheinlich an einen 2-Schläfchen-Tag gewöhnt, mit etwas längeren Wachzeiten zwischen den Schläfchen. Dein Kleines braucht immer noch 2,5 bis 3 Stunden Tagesschlaf, verteilt auf diese beiden Schläfchen. In diesem Alter wird es immer wichtiger, dass das Mittagsschläfchen das längste Schläfchen des Tages ist, denn ein langes Schläfchen am Morgen und ein kurzes Schläfchen am Nachmittag kann aufgrund der unausgewogenen Verteilung des Schlafs über den Tag zu Übermüdung und häufigem Aufwachen in der Nacht führen. Die Wachzeiten variieren zwischen 2,5 und 4 Stunden am Tag.

HINWEIS: Sobald das dritte Schläfchen vollständig weggefallen ist, empfehlen wir den "2,5 - 3 - 4 Stunden"-Tagesablauf wie folgt:

2,5 Stunden Wachzeit vom morgendlichen Aufwachen bis zum Beginn des morgendlichen Schläfchens

3 Stunden Wachzeit vom Ende des Morgenschlafs bis zum Beginn des Mittagsschlafs

4 Stunden Wachzeit vom Ende des Mittagsschlafs bis zum abendlichen Schlafengehen

In diesem Alter können die 9-Monats-Schlafregression oder andere motorische Entwicklungen den Schlaf stören. Weitere Informationen dazu, wie du darauf reagieren kannst, findest du im Modul **Troubleshooting**.

Nachtschlaf

Im Alter von 9 Monaten sollte der größte Teil der Kalorien tagsüber aufgenommen werden, mit maximal einer nächtlichen Fütterung, wenn überhaupt. Babys sind körperlich in der Lage, 11-12 Stunden durchzuschlafen, sobald sie 7-8 kg wiegen und tagsüber mindestens 2 ausreichend große Portionen feste Nahrung (je ca. 180 g) zu sich nehmen. Das bedeutet, dass die meisten Babys irgendwann zwischen 9 und 12 Monaten bereit sind, nachts durchzuschlafen.

Ernährung

Ab dem 9. Lebensmonat solltest du deinem Baby feste Nahrung vor den Milchmahlzeiten geben. Das ermutigt es, mehr feste Nahrung zu essen und langsam dazu zu wechseln, feste Nahrung zu seiner Hauptnahrungsquelle zu machen. Ab diesem Zeitpunkt ersetzen feste Nahrungsmittel langsam die Milchnahrung, und die Milchaufnahme über den Tag nimmt nach und nach ab. Denk daran, dass zu viele nächtliche Fütterungen in diesem Alter auch den Appetit deines Kindes auf feste Nahrung am Tag dämpfen können. In diesem Alter sind 3-4 Milchfütterungen am Tag und 1 (wenn überhaupt) in der Nacht eine adäquate Menge. (Beispiele für ein gesundes und ausgewogenes Verhältnis von Milch und fester Nahrung findest du in unserem empfohlenen altersgerechten Tagesablauf weiter unten in diesem Modul).

Es ist wichtig, dass dein Kind in diesem Alter ausreichend eiweiß- und eisenhaltige Lebensmittel zu sich nimmt (z. B. rotes Fleisch, Leber, Eigelb, Linsen und Kichererbsen). Eiweiß kann jedoch schwer verdaulich sein und den Schlaf stören, daher solltest du eiweißreiche Lebensmittel beim Abendessen vermeiden.

→ Geh jetzt zu deinen Arbeitsblättern und beantworte die Fragen zu **Modul 4, Lektion 3 - Realistische Erwartungen an die Nachtruhe.**

12-15 Monate

Tagesschläfchen

Im Alter von 12-15 Monaten braucht dein Kleinkind etwa 2,5 Stunden Schlaf am Tag, verteilt auf zwei Schläfchen, und 11-12 Stunden Schlaf pro Nacht. Manche Babys wehren sich in diesem Alter gegen den Mittagsschlaf (mehr über die Schlafregression im Alter von 12 Monaten findest du im Modul TROUBLESHOOTING), aber in der Regel führt eine zu frühe Reduzierung auf ein Schläfchen zu einem Teufelskreis der Übermüdung und dazu, dass der Nachtschlaf gestört wird. Die Wachzeit zwischen den Tagesschläfchen beträgt in diesem Alter in der Regel etwa 3-4 Stunden, und das abendliche Schlafengehen kann sich vorübergehend nach hinten verschieben, bevor der Übergang zu nur einem Schläfchen zwischen 15-18 Monaten erfolgt. Behalte die maximale Wachzeit von 4 Stunden am Nachmittag vor dem abendlichen Schlafengehen im Hinterkopf, um Übermüdung zu vermeiden.

Nachtschlaf

Die meisten Kinder sind im Alter von 12 Monaten so weit, dass sie nachts durchschlafen und nicht mehr in der Nacht gefüttert werden müssen. Nächtliches Aufwachen ab diesem Alter hat normalerweise nichts mit Hunger zu tun, sondern mit einer Schlafgewohnheit oder einem Problem mit der Schlafumgebung oder dem Tagesablauf. Milchfütterungen in der Nacht stören nicht nur die nächtlichen Schlafzyklen, sondern führen auch dazu, dass das Kind tagsüber den Appetit auf feste Nahrung verliert. (Ganz zu schweigen davon, dass der Milchzucker die schönen, perlweißen Milchzähne deines

Kindes und sogar die Zähne unter dem Zahnfleisch schädigt, wenn sie nicht nach jeder Mahlzeit geputzt werden).

Wenn du das Gefühl hast, dass dein Kind nachts oft Durst bekommt, kannst du versuchen, ihm einen auslaufsicheren Schnabeltasse mit Wasser ins Bett zu stellen, damit es sich in der Nacht selbst bedienen kann.

HINWEIS: Wenn du auf ein frühes Töpfchentraining hinarbeiten willst ODER dein Kind viel Wasser trinkt, um einzuschlafen ODER wenn dein Kind anfängt, mit dem Trinklernbecher zu spielen, ist dies vielleicht keine gute Option für dein Kind.

Ernährung

Ab dem 1. Lebensjahr soll feste Nahrung die Hauptnahrungsquelle deines Kleinkindes sein, und dein Kleinkind wird höchstwahrscheinlich gemeinsam mit dir vom Tisch essen. Wir empfehlen, 3 Hauptmahlzeiten am Tag mit zusätzlichen Zwischenmahlzeiten anzubieten. Achte darauf, dass dein Kind nicht mehr als 500 ml / 2 Tassen Milchprodukte (einschließlich Milch, Käse, Joghurt und Muttermilch) pro Tag zu sich nimmt, da sich dies negativ auf den Hunger deines Kindes auf andere Nahrungsmittel auswirken kann. Eine kleine Flasche/Tasse Milch nach dem Frühstück und eine größere Tasse am Abend nach dem Abendessen sollten für die tägliche Milchzufuhr deines Kindes ausreichen. Wenn du weiterhin stillst, reichen wahrscheinlich 2 Stillmahlzeiten pro Tag aus. Eine gute Möglichkeit, die Aufnahme fester Nahrung zu fördern, ist es, diese direkt nach dem Frühstück und 30 Minuten vor dem Schlafengehen am Abend anzubieten. Wenn dein Kind noch nach Bedarf gestillt wird und du vorhast, langfristig weiter zu stillen, lies bitte den Abschnitt über Ernährung im FAQ-Modul.

Von Kinderärzt/innen und Kinderzahnärzt/innen wird meist empfohlen, Babys mit 12 Monaten von der Flasche zu entwöhnen - und die American Academy of Pediatrics (AAP) empfiehlt die vollständige Abgewöhnung von der Flasche mit spätestens 15 Monaten. Das bedeutet, dass Milch in diesem Alter am besten aus einem Becher oder einer Schnabeltasse gefüttert wird. Vergiss nicht, dass die Zähne deines Kindes nach jeder

Milchmahlzeit (auch nach dem Stillen) vor dem Schlafengehen geputzt werden sollten.

→ Geh jetzt zu deinen Arbeitsblättern und beantworte die Fragen zu **Modul 4, Lektion 3 - Realistische Erwartungen an die Nachtruhe.**

15-18 Monate

Tagesschläfchen

Zwischen 15 und 18 Monaten wird dein Kleines höchstwahrscheinlich zu nur noch einem Schläfchen am Tag wechseln (sieh dir den Abschnitt SCHLÄFCHEN ÜBERGÄNGE im Modul TROUBLESHOOTING an). In dieser Zeit braucht dein Kind aber immer noch 2-2,5 Stunden Schlaf am Tag bei dieser Mittagsschlaf. Denke daran, dass dein Kind am Nachmittag maximal 4,5-5 Stunden wach sein kann, bevor es abends ins Bett geht, damit es nicht übermüdet wird.

Nachtschlaf

Die meisten Kinder sind im Alter von 12 Monaten so weit, dass sie nachts durchschlafen und nicht mehr in der Nacht gefüttert werden müssen. Nächtliches Aufwachen ab diesem Alter hat normalerweise nichts mit Hunger zu tun, sondern mit einer Schlafgewohnheit oder einem Problem mit der Schlafumgebung oder dem Tagesablauf. Milchfütterungen in der Nacht stören nicht nur die nächtlichen Schlafzyklen, sondern führen auch dazu, dass das Kind tagsüber den Appetit auf feste Nahrung verliert. (Ganz zu schweigen davon, dass der Milchzucker die schönen, perlweißen Milchzähne deines Kindes und sogar die Zähne unter dem Zahnfleisch schädigt, wenn sie nicht nach jeder Mahlzeit geputzt werden).

Wenn du das Gefühl hast, dass dein Kind nachts oft Durst bekommt, kannst du versuchen, ihm einen auslaufsicheren Schnabeltasse mit Wasser ins Bett zu stellen, damit es sich in der Nacht selbst bedienen kann.

***HINWEIS:** Wenn du auf ein frühes Töpfchentraining hinarbeiten willst ODER dein Kind viel Wasser trinkt, um einzuschlafen ODER wenn dein Kind anfängt, mit dem Trinklernbecher zu spielen, ist dies vielleicht keine gute Option für dein Kind.*

Ernährung

Ab dem 1. Lebensjahr soll feste Nahrung die Hauptnahrungsquelle deines Kleinkindes sein, und dein Kleinkind wird höchstwahrscheinlich gemeinsam mit dir vom Tisch essen. Wir empfehlen, 3 Hauptmahlzeiten am Tag mit zusätzlichen Zwischenmahlzeiten anzubieten. Achte darauf, dass dein Kind nicht mehr als 500 ml / 2 Tassen Milchprodukte (einschließlich Milch, Käse, Joghurt und Muttermilch) pro Tag zu sich nimmt, da sich dies negativ auf den Hunger deines Kindes auf andere Nahrungsmittel auswirken kann. Eine kleine Flasche/Tasse Milch nach dem Frühstück und eine größere Tasse am Abend nach dem Abendessen sollten für die tägliche Milchzufuhr deines Kindes ausreichen. Wenn du weiterhin stillst, reichen wahrscheinlich 2 Stillmahlzeiten pro Tag aus. Eine gute Möglichkeit, die Aufnahme fester Nahrung zu fördern, ist es, diese direkt nach dem Frühstück und 30 Minuten vor dem Schlafengehen am Abend anzubieten. Wenn dein Kind noch nach Bedarf gestillt wird und du vorhast, langfristig weiter zu stillen, lies bitte den Abschnitt über Ernährung im FAQ-Modul.

Von Kinderärzt/innen und Kinderzahnärzt/innen wird meist empfohlen, Babys mit 12 Monaten von der Flasche zu entwöhnen - und die American Academy of Pediatrics (AAP) empfiehlt die vollständige Abgewöhnung von der Flasche mit spätestens 15 Monaten. Das bedeutet, dass Milch in diesem Alter am besten aus einem Becher oder einer Schnabeltasse gefüttert wird. Vergiss nicht, dass die Zähne deines Kindes nach jeder Milchmahlzeit (auch nach dem Stillen) vor dem Schlafengehen geputzt werden sollten.

→ Geh jetzt zu deinen Arbeitsblättern und beantworte die Fragen zu **Modul 4, Lektion 3 - Realistische Erwartungen an die Nachtruhe.**

18-24 Monate

Tagesschläfchen

In diesem Alter sollte dein Kleinkind ein 2-stündiges Schläfchen pro Tag mit einer Wachzeit von etwa 5 Stunden davor und danach machen. Bei der Schlafregressionen im Alter von 18 und 24 Monaten kann der Schlaf grundsätzlich stören. Mehr dazu erfährst du im Modul TROUBLESHOOTING.

Nachtschlaf

Nächtliches Aufwachen ab diesem Alter hat normalerweise nichts mit Hunger zu tun, sondern mit einer Schlafgewohnheit oder einem Problem mit der Schlafumgebung oder dem Tagesablauf. Milchfütterungen in der Nacht stören nicht nur die nächtlichen Schlafzyklen, sondern führen auch dazu, dass das Kind tagsüber den Appetit auf feste Nahrung verliert. (Ganz zu schweigen davon, dass der Milchzucker die schönen, perlweißen Milchzähne deines Kindes und sogar die Zähne unter dem Zahnfleisch schädigt, wenn sie nicht nach jeder Mahlzeit geputzt werden). Abendliche Einschlafprobleme oder nächtliche Ängste treten eventuell im Alter von 2 Jahren auf (wenn du glaubst, dass dein Kind unter nächtlichen Ängsten leidet, findest du weitere Informationen dazu im Modul TROUBLESHOOTING).

Wenn du das Gefühl hast, dass dein Kind nachts oft Durst bekommt, kannst du versuchen, ihm einen auslaufsicheren Schnabeltasse mit Wasser ins Bett zu stellen, damit es sich in der Nacht selbst bedienen kann. **HINWEIS:** Wenn du auf ein frühes Töpfchentraining hinarbeiten willst ODER dein Kind viel Wasser trinkt, um einzuschlafen ODER wenn dein Kind anfängt, mit dem Trinklernbecher zu spielen, ist dies vielleicht keine gute Option für dein Kind.

Ernährung

Feste Nahrung ist jetzt die Hauptnahrungsquelle deines Kleinkindes, und dein Kind wird vermutlich gemeinsam mit dir vom Tisch essen. Wir empfehlen, 3 Hauptmahlzeiten am Tag mit zusätzlichen Zwischenmahlzeiten anzubieten. Dein Kleines kann jetzt Milchprodukte als Teil seiner normalen Nahrungsaufnahme zu sich nehmen, anstatt

tagsüber separate Milchmahlzeiten zu bekommen. Denk daran, dass dein Kind nicht mehr als 500 ml / 2 Tassen Milchprodukte (dazu gehören Milch, Käse, Joghurt und Muttermilch) pro Tag zu sich nehmen sollte, da sich dies negativ auf das Hungergefühl deines Kindes auf andere Nahrungsmittel auswirken kann.

Kinderärzt/innen und Kinderzahnärzt/innen empfehlen oft, dass Babys mit 12 Monaten mit der Flasche aufhören sollten - und die American Academy of Pediatrics (AAP) empfiehlt, sie spätestens mit 15 Monaten vollständig von der Flasche abzugewöhnen. Wenn dein Kind also immer noch aus der Flasche trinkt, empfehlen wir dir, sie sofort abzugewöhnen und durch eine Schnabeltasse zu ersetzen.

Wenn du nicht auf das Töpfchenttraining hinarbeitest, kann etwas warme Milch in einer Tasse 20-30 Minuten vor dem Schlafengehen deinem Kind helfen, sich schläfrig zu fühlen. Vergiss aber nicht, dass die Zähne deines Kindes nach jeder Milchfütterung (einschließlich Stillen) vor dem Schlafengehen geputzt werden müssen.

→ Geh jetzt zu deinen Arbeitsblättern und beantworte die Fragen zu **Modul 4, Lektion 3 - Realistische Erwartungen an die Nacht.**

Zusammenfassung

Die Optimierung des Tagesablaufs deines Kindes als Teil seines Schlafplans ist eines der wichtigsten Dinge, die du tun kannst, um einen besseren Schlaf zu fördern und deinem Kind den Veränderungsprozess zu erleichtern. Wenn der Tagesablauf deines Kindes nicht ausgeglichen ist oder dein Kind chronisch übermüdet ist, lassen sich alle anderen Schlafprobleme nur sehr schwer lösen.

Vielleicht ist dein Kind aber auch noch nicht in der Lage, die langen Schläfchen zu machen, die in unserem Tagesablauf vorgeschlagen werden, oder es wacht ständig zu

früh auf, oder es braucht sehr lange, um einzuschlafen, was den ganzen Tagesablauf durcheinander bringt. Natürlich wird das Wissen aus diesem Modul allein nicht ausreichen, um den Tagesablauf deines Kindes plötzlich zu "reparieren". Oft sind diese Schlafprobleme vielschichtig und es müssen auch andere Probleme, wie z. B. tief verwurzelte Schlafgewohnheiten, angegangen werden, um den idealen Tagesablauf zu erreichen. Mach dir also keine Sorgen! Dazu kommen wir in den folgenden Modulen!

→ Geh jetzt zu deinen Arbeitsblättern und beantworte die Fragen zu **Modul 4 - Zusammenfassung**.