

Baby Schläft!

Meine Schlafrezepte

*... weil mehr Schlaf
der ganzen Familie guttut!*

Kein Schreienlassen!

sanft einschlafen lernen
länger schlafen, besser schlafen
auch einfache Hilfen
von Mama zu ...
praxiserprobt

+ GRATIS

Kurzratgeber: Entspannung
für Mamas & Papas

Baby schläft!

[Baby schläft! Meine Schlafrezepte](#)

[Vorwort](#)

[Legende](#)

[Meine Schlüsselrezepte](#)

[*** Rezept 1: Der Zauber des richtigen Zeitpunktes](#)

[*** Rezept 2: Der Zauber des Pudels](#)

[*** Rezept 3: Der Zauber der Einstimmung](#)

[*** Rezept 4: Der Zauber des VIP](#)

[*** Rezept 5: Die Zauber der Sprache](#)

[** Rezept 6: Der Zauber der Massage](#)

[** Rezept 7: Der Zauber der Geduld](#)

[** Rezept 8: Die Zauber der Hand](#)

[** Rezept 9: Der Zauber des Puckens](#)

[** Rezept 10: Der Flüster-Zauber](#)

[** Rezept 11: Der Zauber des Faktums](#)

[** Rezept 12: Der Zauber der Dämmerung](#)

[** Rezept 13: Der Zauber der Feder](#)

[** Rezept 14: Der Zauber der Trage](#)

[** Rezept 15: Der Zauber der frischen Luft](#)

[** Rezept 16: Der Zauber des Gesangs](#)

[** Rezept 17: Der Zauber des Weißen Rauschens](#)

[** Rezept 18: Der Zauber der Musik](#)

[** Rezept 19: Der Zauber des Duftes](#)

- ** Rezept 20: Der Zauber des Kontextwechsels
- ** Rezept 21: Der Zauber der Milch
- ** Rezept 22: Der Zauber der Reflexion
- ** Rezept 23: Der Zauber des Schnullers
- ** Rezept 24: Der Zauber des Erzählens
- ** Rezept 25: der Zauber des Vorlesens
- ** Rezept 26: Der Zauber des Wassers
- ** Rezept 27: Der Zauber des Workouts
- ** Rezept 28: Der Zauber der dünnen Mullwindel
- ** Rezept 29: Der Zauber der Kirschkerne
- ** Rezept 30: Der Zauber des Frosches
- ** Rezept 31: Der Zauber des Jokers
- ** Rezept 32: Der Zauber der Reichhaltigkeit
- ** Rezept 33: Der Zauber des Bauers
- ** Rezept 34: Der Zauber der Schlafplatztreue
- ** Rezept 35: Der Zauber des Zimmer-Wanderns
- ** Rezept 36: Der Zauber der Kräuter
- ** Rezept 37: Der Zauber der Kerze

Fragen und Antworten

Mein Baby schreit laut, wenn ich es ins Bett lege

Mein Baby schläft nur in der Trage / im Wagen / im Auto

Mein Baby schläft nur kurze Zeitspannen am Stück

Mein Baby ist nachts wach und verschläft den Tag

Mein Baby wirft die Beine hoch und schläft lange nicht

Mein Baby ist aufgedreht und schläft nicht

[Mein Baby zieht die Beine an. Hat es Bauchweh?](#)

[Mein Baby schläft gefühlt 1 Sekunde und ist dann wach](#)

[Mein Baby findet keine Schlafposition / schläft lange nicht](#)

[Mein Baby ist übermüdet - was kann ich tun?](#)

[Mein Baby schläft nur bei mir im Arm / nahe an der Brust](#)

[Mein Baby schläft nur ein, wenn ich es wiege](#)

[Was mache ich, wenn ich zu früh dran bin](#)

[Ich finde den richtigen Zeitpunkt nicht heraus](#)

[Mein Baby schläft von heute auf morgen nicht mehr gut](#)

[Mein Baby ist 6 Monate alt und schläft nicht mehr gut](#)

[Mein Baby ist nervös und unruhig und schläft lange nicht](#)

[Clusterfeeding - Hilfe, ich finde keine Ruhe mehr!](#)

[Mein Baby akzeptiert den Schnuller nicht](#)

[Gutschein für den Kurzratgeber: Entspannung für](#)

[Mamas und Papas](#)

[Register](#)

[Partnerschaften](#)

[Impressum](#)

Baby schläft! Meine Schlafrezepte

Die Hoffnung ist immer groß, dass das eigene Baby gut schläft. Die Realität sieht jedoch oft anders aus. Recht bald stellst du fest - dein kleiner Schatz findet nicht so einfach in den Schlaf. Wenige Nächte vergehen und du selbst bist übermüdet und erschöpft. Doch glaube mir, es besteht Hoffnung!

Ich bin mehrfache Mama und hatte dieselbe Situation. Doch ich hatte sehr viel Glück! Ich hatte einige erfahrene Mütter, die mir mit Rat und Tat zur Seite standen. Ich habe alle Tipps und Tricks förmlich aufgesogen und dann ging es los - ausprobieren, ausprobieren und nochmal ausprobieren. Damit ich selbst nichts vergesse, habe ich recht früh begonnen, meine Schlafhilfen aufzuschreiben. Daraus wurde zwischenzeitlich ein Buch. Wie wertvoll wäre es gewesen, hätte ich dieses Wissen von Anfang an gehabt! Deshalb möchte ich meine mehrfach bewährten, sanften Schlafhilfen - meine Schlafrezepte - mit diesem Buch mit allen Mamas und Papas teilen! Ich selbst nenne sie auch gerne *meine Schlafzauber*.

Wenn du mein Buch liest, werden sicher nicht alle Schlafhilfen neu für dich sein. Gängige Hilfen sind nicht unbegründet weit verbreitet. Entscheidend ist jedoch, an die richtige Hilfe zu denken und sie sanft und effektiv

anzuwenden.

Folgendes kann und möchte ich dir mit meinem Buch weitergeben:

- Ein erprobtes Nachschlagewerk, das du ad hoc und immer abrufen kannst
- Insgesamt über 30 Schlafhilfen für diverse Herausforderungen
- Mit dabei sind Schlafhilfen, die dir helfen, wenn du selbst müde und kraftlos bist
- Zuordnungen: in welcher Situation ist welche Schlafhilfe besonders hilfreich
- Viele Tipps wie du die Schlafhilfen effektiv nutzt und wie du sie kombinieren kannst
- Frage und Antwort Kapitel: Hilfestellungen und Lösungsvorschläge zu geläufigen Schlafherausforderungen
- ... alles ohne Schreienlassen!

Altersgruppe:

Dieses Buch ist für Babys geschrieben. Viele meiner Schlafrezepte sind jedoch genauso für Kleinkinder / Kinder geeignet und können dir und deinem Kind weiterhelfen.

Probiere meine Schlafrezepte aus!

... weil mehr Schlaf der ganzen Familie guttut!



Baby Schläft! Meine Schlafrezepte

Empfohlen von:

ich-bin-mama.de
Baby-Checklisten, Babygrößen, Baby-Ratgeber



Top
E-Book

Vorwort

Liebe Mama, lieber Papa!

Babys schlafen oft schlecht und ungern. Sie fühlen sich überrumpelt von unserer Welt.

Deshalb brauchen sie viel Geborgenheit, elterliche Fürsorge und Sicherheit.

Mit meinen Schlafrezepten kannst du deinem Baby auf sanfte Weise vermitteln, dass alles gut ist. Es wird sich wohler fühlen, kann lernen sich zu entspannen und ruhig zu schlafen. Auch du wirst wieder mehr Ruhe finden und kannst Schlafdefizite ausgleichen.

Ich wünsche dir eine entspannte, wunderbare Zeit mit deinem Baby und einen guten Schlaf!

Jessica Ram



Das Lächeln eines ausgeschlafenen Babys ist etwas Zauberhaftes und sanfte Einschlafhilfen zu nutzen etwas Wunderbares. Deshalb ist jedes meiner Schlafrezepte ein kleiner Zauber.

Legende

*** Schlüsselrezept: Sehr wichtige Schlafhilfe. Essenziell für jedes Schlafengehen.

** Schlafrezept: Schlafhilfe für dein Baby

Meine Schlüsselrezepte

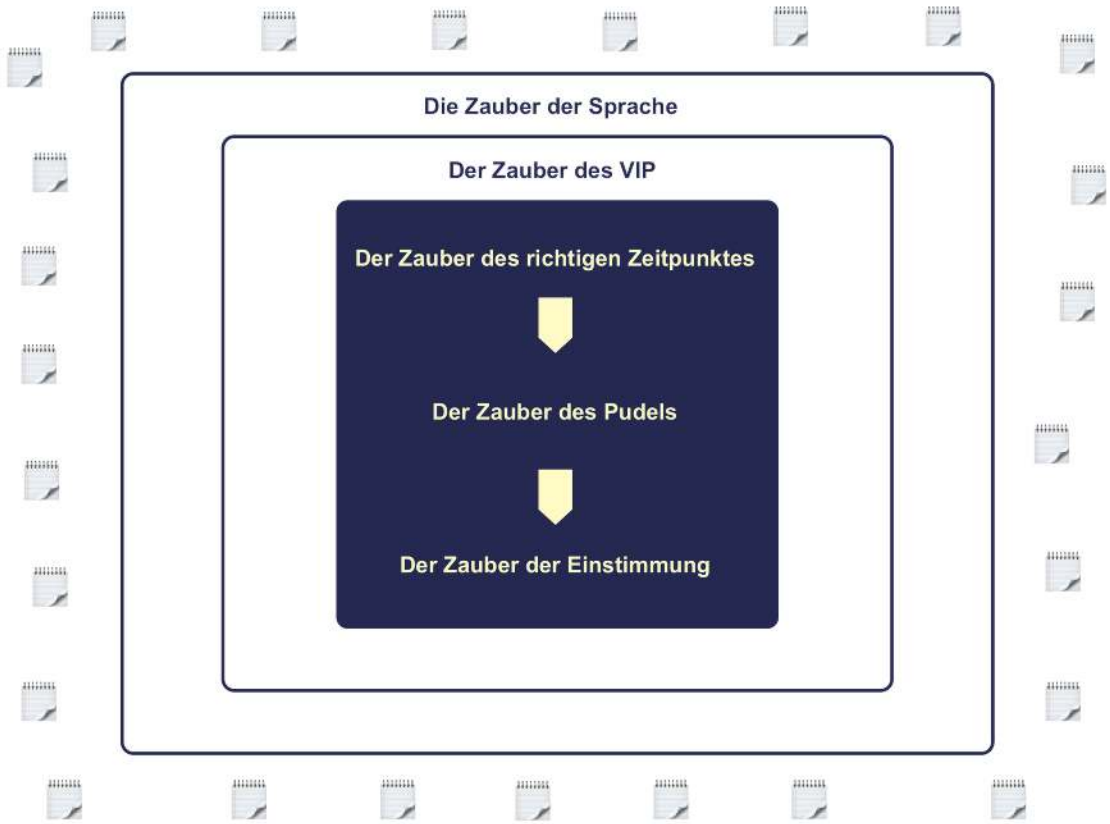
Zu meinen Schlüsselrezepten zählen die Zauber, die ich für jedes Zubettbringen als essenziell erachte. Den Mittelpunkt stellt

- der [Zauber des richtigen Zeitpunktes](#),
- der [Zauber des Pudels](#) und
- der [Zauber der Einstimmung](#) dar.

Neben diesen 3 Schlafrezepten gibt es noch den [Zauber des VIP](#) und die [Zauber der Sprache](#), die du bestenfalls immer im Hinterkopf behalten solltest. Mit diesen Rezepten bist du bereits richtig gut aufgestellt!

Darüber hinaus stelle ich dir über 30 weitere Schlafrezepte zur Verfügung, die du individuell und nach Bedarf anwenden kannst.

Illustration:



*** Rezept 1: Der Zauber des richtigen Zeitpunktes



kurzfristig / Alter: 0 - mindestens 12 Monate

Schlüsselrezept

Der Zauber des richtigen Zeitpunktes ist essenziell für jedes Zubettbringen. Wenn du dein Baby zur richtigen Zeit zu Bett bringst, hast du sehr viel gewonnen! Der Zauber des richtigen Zeitpunktes ist damit mein erstes Schlüsselrezept. Es ist der Zauber, den du immer im Auge behalten musst, der Zauber, der absolute Priorität bekommen sollte und der grundlegend für alle weiteren Zauber ist. Siehe auch mein Kapitel: [Schlüsselrezepte](#).

Gleichzeitig ist es oft nicht so einfach herauszufinden, wann der richtige Zeitpunkt des Zubettbringens ist. Im Besonderen, wenn du zum ersten Mal Mama oder Papa wirst und noch ein absolutes Greenhorn bist. Aber auch als mehrfach gebackene Mama oder mehrfach gebackener Papa ist der richtige Zeitpunkt immer wieder eine Herausforderung. Jedes Baby hat einen anderen Schlafbedarf und einen anderen Rhythmus. Deshalb gibt es keine goldene Regel. Ich möchte dir jedoch zwei Möglichkeiten aufzeigen, die dir helfen können, den richtigen Zeitpunkt zu ermitteln.

1. Meine Wachzeiten-Übersicht → ab Geburt

2. Müdigkeitsanzeichen → ab ca. 3-4 Monaten

Die Müdigkeitsanzeichen spielen in den ersten Wochen und Monaten nach der Geburt noch keine allzu große Rolle. Dein Baby ist zu kurz wach. Wenn du wartest, bis die Müdigkeitsanzeichen auftreten, bist du praktisch schon zu spät dran. Vor dem Schlafengehen braucht dein Baby Pflege und Nahrung. Wenn du wartest, bis es gähnt, bleibt dir in der Regel nicht die Zeit, es angemessen zu versorgen. Das wiederum kann zu Problemen führen. Dein Baby wird beispielsweise keine langen Schlafphasen haben, Unruhe entsteht und der Rhythmus kommt ins Wanken. Mache dich

deshalb mit den Müdigkeitsanzeichen vertraut, orientiere dich jedoch in den ersten Wochen und Monaten in erster Linie an meiner Wachzeiten-Übersicht.

1. Meine Wachzeiten-Übersicht → ab Geburt

Alter	Schlaf insgesamt (Stunden)	Wachzeit insgesamt (Stunden)	Wachzeit zwischen den Nickerchen
1-2 Monate	18	6	30 Minuten bis 1 Stunde
3-4 Monate	16-17	7-8	1-2 Stunden
5-7 Monate	15-16	8-9	2-3 Stunden
8-11 Monate	13-15	9-11	3-4 Stunden
12 Monate	12-13	11-12	4-5 Stunden

Jedes Baby ist anders. Die Angaben in der Tabelle sind daher Werte zur groben Orientierung

Sind die Wachphasen immer gleich lang?

In der Tat ist es in den ersten Monaten oft so, dass die Wachphasen ungefähr gleich lang sind. Das kommt uns zu Hilfe und macht alles einfacher. Nach spätestens 4 - 6 Monaten wird es jedoch so sein, dass die Wachphasen nicht mehr gleich lang bleiben - so meine Erfahrung. Vielleicht schläft dein Baby dann morgens nach 1 1/2 Stunden und nachmittags nach 2 1/2 Stunden ein.

2. Müdigkeitsanzeichen → ab ca. 3-4 Monaten

Wir Erwachsenen kennen die gängigen Müdigkeitsanzeichen wie Gähnen, müde Augen und das Nachlassen der Konzentration. Babys zeigen oft noch eine ganze Menge mehr Müdigkeitsanzeichen. Diese können wir nutzen, um den richtigen Zeitpunkt des Schlafengehens zu ermitteln.

Gängige Müdigkeitsanzeichen bei Babys:

- dein Baby reibt sich die Augen
- dein Baby ist nicht mehr aufmerksam, der Blick wird zunehmend starr
- wenn dein Baby spielt, dann wird es zunehmend hektischer in der Spielweise, bis hin zum Weinerlichen

- dein Baby drückt den Kopf an dich oder an einen Gegenstand
- die Augen sind klein, vielleicht sogar etwas rötlich
- dein Baby ballt die Hände zu Fäusten
- dein Baby runzelt die Stirn
- dein Baby gähnt

Nun, wenn dein Baby einmal gähnt, wird es nicht unbedingt gleich einschlafen. Im Besonderen nicht, wenn es sich mit dem Schlafen schwertut. Auch wir Erwachsenen schlafen nicht nach dem ersten Gähnen ein. Folgende Abbildung zeigt auf, wie viele Minuten nach dem ersten bzw. den ersten zwei Müdigkeitsanzeichen dein Baby meiner Erfahrung nach ins Bett gebracht werden sollte. Da jedes Baby anders ist, handelt es sich dabei um Richtwerte.

Abbildung 1:



Einstimmung: Das untere Zeitfenster ist die Zeit, die du nach dem ersten oder den ersten zwei Müdigkeitsanzeichen noch abwarten solltest, bevor du dein Kind ins Bett bringst. Dieses Zeitfenster ist ideal für die Einstimmung.

Details siehe: [Zauber der Einstimmung](#)

Hinweis: Wenn du generell Schwierigkeiten hast den richtigen Zeitpunkt des Zubettbringens zu ermitteln, dann kann ich dir meine Müdigkeits-Checks empfehlen. Siehe Kapitel: [Ich finde den richtigen Zeitpunkt nicht heraus](#)

1. - 3. Monat:

Wie zuvor bereits erwähnt - in den ersten Wochen und Monaten gibt es in der Regel kein Warten auf ein Müdigkeitsanzeichen. Es wird eher so sein, dass du dein Baby nach dem Aufwachen versorgst ([Zauber des Pudels](#)) und du dann gleich im Anschluss wieder mit der [Einstimmung](#) beginnst. Viel mehr Zeit ist dann oft nicht gegeben.

3. - 4. Monat:

Hinweis für den 3. und 4. Monat, falls dein Baby eher gemütlich trinkt und lange braucht, bis es satt ist:

Manche Babys trinken in diesen Monaten noch sehr lange, bis sie eine volle Mahlzeit zu sich genommen haben. Babys, die gestillt werden, manchmal bis zu einer Stunde. Wenn du nun deine Einstimmung gestaltest und der [Zauber der Milch](#) Teil deiner Einstimmung ist, was ich empfehle, dann ist es wichtig, dass du die Zeit zum Trinken mit einplanst. Das Zeitfenster (siehe Abbildung 1), das für die Einstimmung gedacht ist, kann in diesen Monaten dann noch zu kurz sein. Ist das bei dir der Fall, dann warte das erste Müdigkeitsanzeichen nicht ab. Wenn du das tust, wirst du sehr wahrscheinlich zu spät dran sein bzw. dein Baby wird zu müde sein, um ausreichend zu trinken.

Sei allgemein vorbereitet!

Plane deine Tätigkeiten so, dass du zu den Schlafenszeiten deines Babys Zeit hast! Du solltest nicht noch die Wäsche aufhängen müssen, das Auto tanken oder selbst komplett ausgehungert und durstig sein. Dir selbst sollte es gut bzw. so gut wie möglich gehen und deine Aufmerksamkeit gilt deinem Baby.



*** Rezept 2: Der Zauber des Pudels



kurzfristig / Alter: ab 0

Schlüsselrezept

Der Zauber des Pudels soll dafür sorgen, dass sich dein Baby 'pudelwohl' fühlt. Das ist wesentlich für einen guten Schlaf. Immer wieder denke ich an mich selbst, wenn ich meine Zauber anwende. Ich frage mich - kann ich gut schlafen, wenn:

- ich kalte Füße habe
- ich noch nicht satt bin
- ich durstig bin

- meine Kleidung irgendwo nass ist
- meine Haut spannt
- das Etikett am Schlafanzug juckt?

Nein, ich schlafe dann eher nicht so gut. Vielleicht magst du sagen - Das stört mich alles nicht, wenn ich schlafe, schlafe ich! - dann gehörst du zu den eher wenigen Schlafprofis und darfst dir dazu gratulieren!

Anwendung

Sorge dafür, dass es deinem Baby gut geht:

1. **Ich bin satt und habe keinen Durst.** Das ist sehr wichtig für einen guten und langen Schlaf. Lese dazu mehr in meinem [Zauber der Reichhaltigkeit](#) und dem [Zauber der Milch](#). Diese Zauber gehören so gesehen zu dem Zauber des Pudels. Der Zauber der Milch wird jedoch meist als Teil der [Einstimmung](#) angewandt.
2. **Ich habe warme Füße:** Um herauszufinden, ob es einem Baby warm genug ist, fühlt man die Wärme im Nacken des Babys. Dennoch schwöre ich darauf, dass auch Babys warme Füße zum Einschlafen brauchen. Im Winter ziehe ich daher oft noch ein paar Socken zum Schlafen an. Natürlich darf dein Baby nicht

überhitzen - also nur extra Socken anziehen, wenn die Füßchen kalt sind!

3. **Mein Popo ist sauber und gepflegt:** Hat dein Baby eine neue Windel an? Ist der Popo sauber und die Haut beruhigt? Ein Baby schläft meiner Erfahrung nach sehr schlecht oder überhaupt nicht, wenn es am Popo juckt, die Haut brennt oder die Windel voll ist. Überprüfe das vor jedem Schlafen gehen, auch wenn es mühsam ist. Wende eine beruhigende Wundschutzcreme deiner Wahl an, sollte dein Baby gerötete Haut haben!

4. **Meine Haut ist gepflegt und spannt nicht:** Babys haben oft trockene Hautstellen, die jucken. Das ist nichts Seltenes. Diese Stellen solltest du mit einer guten Pflegecreme vor dem Schlafen eincremen. Ich habe mich damals von einer Apothekerin beraten lassen. Das kann sich lohnen! Wenn du ein gutes Pflegeprodukt hast, verschwinden die trockenen Hautstellen schnell und du hast keine Probleme mehr mit trockener Haut.

Ein Baby Öl vom Drogeriemarkt tut es als Erste-Hilfe-Lösung.

Tipp: Wenn dein Baby einen Milchschorf am Kopf hat, creme die betroffenen Stellen auf dem Kopf eine

Stunde vor dem Baden mit einem Baby Öl ein. Die Haare, wenn dein Baby bereits Haare hat, werden automatisch mit eingecremt - das wirst du nicht vermeiden können. Wasche den Kopf deines Babys mit einem gewöhnlichen Waschlappen, wenn du dein Baby dann eine Stunde später badest. Wenn du das 2-3 mal gemacht hast, ist der Schorf so gut wie weg oder sogar schon komplett verschwunden und die Kopfhaut deines Babys wird nicht mehr jucken.

Tipp: Hinsichtlich der allgemeinen Körperpflege: Achte darauf, dass die Hautfalten deines Babys sauber sind! In den Falten sammeln sich Fusseln und Schmutzpartikel, die jucken und zu Hautirritationen führen. Wasche die Hautfalten bewusst und regelmäßig!

5. **Es gibt kein Etikett, dass mich kratzt:** Etiketten an der Kleidung können wahrlich schlaftötend sein. Im Besonderen, wenn du neue Kleidung gekauft hast und die Etiketten noch unflexibel sind. Wenn du vor hast die Baby-Kleidung wieder zu verkaufen ist es natürlich praktisch noch ein Etikett zu haben. Vielleicht ist es ein Kompromiss nur bei den Schlafanzügen und der Unterwäsche (den Bodys) die Etiketten zu entfernen? Ich selbst hatte mich entschieden nur Second Hand

Schlafkleidung zu kaufen. Entweder es waren keine Etiketten mehr dran oder sie waren schon so weichgewaschen, dass sie nicht mehr störten.

6. **Ich habe warme Arme:** Viele Babyschlafsäcke haben keine Arme. Das ist für das Frühjahr, den Sommer und Herbst auch absolut OK. Doch ich habe festgestellt, dass manche Babys im Winter damit Probleme haben. Auch wenn die Schlafsäcke für den Winter gemacht sind - manche Babys mögen es, wenn die Arme schön kuschelig eingepackt sind. Es kommt natürlich auf das Baby an, doch wenn du mit kurzen Schlafphasen kämpfst, dein Baby nach dem Schlafen kalte Hände hat oder (im Winter) allgemein unruhiger ist, dann probiere es mit einem Schlafsack mit Ärmeln. Ich empfehle immer einen Schlafsack aus 100% Baumwolle zu wählen, da diese Schlafsäcke ein gutes Schlafklima mitbringen.



*** Rezept 3: Der Zauber der Einstimmung



kurz- & langfristig / Alter: ab 0

Schlüsselrezept

Der Zauber der Einstimmung ist für Babys mit Schlafschwierigkeiten ein Schlüsselzauber und wird wichtiger je älter dein Baby wird. Im Alter von 0-3 Monaten wirst du mit dem Zauber der Einstimmung für Entspannung und Wohlbefinden sorgen. Ab dem 4. Monat wird es wichtig, dass die Einstimmung immer dieselbe oder eine ähnliche Abfolge hat. Die Einstimmung sorgt nun nicht nur für Entspannung und Wohlbefinden, sondern ist auch ein Kommunikationsmittel. In den meisten Büchern liest man