

# DER WEG ZUM ENTSPANNTEN EINSCHLAFEN

7 Grundlagen, die deinem  
Kind helfen, entspannter  
einzuschlafen



# 7 WICHTIGE FAKTOREN

01

MÜDIGKEIT

02

BEWEGUNG

03

LICHT UND DUNKELHEIT

04

TEMPERATUR

05

HORMONSTATUS

06

RITUALE

07

ENTSPANNTE BINDUNGSPERSON

# MÜDIGKEIT

Jeder Mensch hat einen bestimmten Schlafbedarf, dieser kann auch nicht verändert werden. Im Laufe des Tages vergrößert sich die Schlafschuld, welche zu einem Schlafdruck führt. Dieser lässt uns müde werden.

Sind wir nicht müde, können wir nicht einschlafen. Dies gilt genauso für dein Kind. Schaue daher sehr genau, ob dein Kind schon müde ist oder nicht. Schlafen zu müssen, obwohl man nicht müde ist, kann Stress auslösen.

Andersherum kann es auch sein, dass dein Kind Schwierigkeiten beim Einschlafen hat, weil es übermüdet ist. Achte daher gut auf die Müdigkeitsanzeichen deines Kindes und eventuell auf die altersentsprechenden Wachzeiten, passe den Tagesschlaf und die Wachzeiten gegebenenfalls an.



FINDE HERAUS,  
OB DEIN KIND  
MÜDE IST

# BEWEGUNG

Viel Bewegung an der frischen Luft sorgen für einen angenehmen Erschöpfungszustand - für Kinder das beste „Schlafmittel“. Auch wenn der Bewegungsdrang von Kind zu Kind unterschiedlich groß ist, braucht jedes Kind sein Maß an Bewegung, das es irgendwann am Tag auch ausleben muss - am besten draußen. Dies ist bei so gut wie jedem Wetter möglich, Hauptsache, die Kleidung stimmt! Aber nicht nur der Körper will tagsüber gefordert werden: Kinder benötigen auch Beschäftigung, die ihr Denken fordert. Schaue, dass deinem Kind ausreichend Raum und Möglichkeiten zum Spielen zur Verfügung steht. Dann ist es abends zufrieden und müde – die beste Voraussetzung, um entspannt einschlafen zu können.



BEWEGUNG IST  
DAS BESTE  
'SCHLAFMITTEL'

# LICHT UND DUNKELHEIT

Tageslicht baut Melatonin ab und schüttet Serotonin aus. Dieses Zusammenspiel sorgt für einen gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus. Ein morgendlicher Spaziergang am Tageslicht baut also das Melatonin ab, am Abend gedämpftes Licht plus Dunkelheit hemmt die Produktion von Serotonin und produziert wieder Melatonin, wodurch die Müdigkeit deines Kindes gefördert wird. Blaues Licht, wie es häufig auf dem Handy oder Tablet verwendet wird, hemmt die Melatonin Ausschüttung und kann den Schlaf-Wach-Rhythmus stören.



TAGSÜBER  
VIEL ZEIT  
DRAUSSEN ZU  
VERBRINGEN  
FÖRDERT DAS  
EINSCHLAFEN

# TEMPERATUR

Die Kleinen mögen es kühler als viele glauben: Die ideale Schlaftemperatur für dein Baby liegt bei 16-18 Grad Celsius. Dabei ist diese empfohlene Temperatur nicht nur für das Wohlbefinden und einen erholsamen Schlaf deines Kindes wichtig, sondern auch für die Sicherheit.

Um die Temperatur zu messen, kannst du entweder ein Thermometer kaufen oder du checkst die Funktionen eures Babyphones: Oftmals haben die Geräte schon einen Temperaturfühler integriert. Zusätzlich solltest du die Kleidung deines Baby's passend zur Temperatur wählen.

Wenn du sichergehen möchtest, dass deinem Baby weder zu warm noch zu kalt ist, kannst du ganz einfach seinen Nacken fühlen. Die Haut hier sollte weder verschwitzt noch kalt sein, sondern schön warm und trocken. Dann kannst du davon ausgehen, dass die Schlaftemperatur für dein Baby angenehm ist. Kalte Hände hingegen sind kein verlässliches Zeichen dafür, dass dein Baby friert. Babys fühlen sich hier oft kalt an.



DIE BESTE  
SCHLAF  
TEMPERATUR  
LIEGT BEI  
16 – 18 GRAD

# GRUNDBEDÜRFNISSE

Um entspannt einschlafen zu können, müssen einige Grundbedürfnisse erfüllt sein. Dazu zählen u.a. die Sicherheit, Geborgenheit, Bindung, Nahrung und Flüssigkeit, Ausscheidung. Hat euer Kind z.B. Hunger oder Durst ist das entspannte Einschlafen gehemmt. Ist der Bindungstank deines Kindes nicht gefüllt, dauert der Einschlafprozess eventuell länger, weil dieser erst durch eure Nähe wieder gefüllt werden muss. Zusätzlich dazu aktivieren Dunkelheit und Müdigkeit das Bindungsverhalten, sodass beim Einschlafen viel Nähe und Sicherheit eingefordert wird. Durch eure Nähe wird Oxytocin freigesetzt und das parasympathische Nervensystem aktiviert, welches zur Entspannung führt.



SIND ALLE  
WICHTIGEN  
BEDÜRFNISSE  
BEFRIEDIGT?

# RITUALE

Rituale und ein gewohnter Tagesablauf geben Menschen und vor allem kleinen Kindern Sicherheit und Geborgenheit. Ihr könnt dem Alter entsprechend ein Abendritual einführen, welches ihr immer sehr ähnlich durchführt. Dieses gibt eurem Kind Sicherheit und es kennt nach gewisser Zeit, den nächsten Schritt und weiß, dass es bald Zeit zum Schlafen ist.

Das Einschlafritual, z.B. Stillen, Flasche geben, im Arm liegen, tragen etc. kann bei jeder Bindungsperson anders aussehen. Das Kind kann gut zwischen dem Ritual der verschiedenen Bindungspersonen unterscheiden.

Diese Rituale geben deinem Kind den nötigen Halt und es kann sich entspannt auf das Schlafen einlassen.



RITUALE  
GEBEN EUREM  
KIND  
SICHERHEIT

# ENTSPANNTE BINDUNGSPERSON

Nicht immer so einfach, aber dennoch sehr effektiv. Geht es uns gut, sind wir entspannt, kann auch unser Kind entspannen und sich auf das Einschlafen einlassen. Wie häufig passiert es, das genau dann, wenn wir noch einen Termin haben, das Kind nicht einschlafen will. Es spürt die Angespanntheit, denn Kinder sind sehr feinfühliges Wesen.

Versuche die Einschlafsituation als eigene Me-Time zu sehen und etwas zu entspannen. Konzentriere dich auf die Atmung, höre einen Podcast oder ein Hörbuch und nutze die Zeit um selbst etwas herunterzufahren. Klappt dies nicht, dann schau, ob dein Partner oder eine andere Bindungsperson die Einschlafsituation für dich übernehmen kann.



VERSUCHE  
SELBST ZU  
ENTSPANNEN



# MÖCHTEST DU MEHR ERFAHREN?

Dann folge mir sehr gern auf Instagram um nötige Impulse zu bekommen, nehme an einem meiner Webinare teil, oder melde dich für ein kostenloses Kennenlerngespräch. Ich freue mich dich ein Stück begleiten zu dürfen.

Deine Mareike

[WWW.LIEBEVOLLBEGLEITET.COM](http://WWW.LIEBEVOLLBEGLEITET.COM)

INSTAGRAM: LIEBEVOLLBEGLEITET

MOBIL: 01774891555