

# Das Geheimnis ruhiger Nächte



Dein Leitfaden für entspanntere Nächte mit  
deinem Kind



[www.natuerlich-entwickeln.de](http://www.natuerlich-entwickeln.de)

Shaline Wassermann  
Stefanie Stückle

Natürlich entwickeln  
by Shaline



# Bist du bereit für mehr Schlaf?

Wir wissen, wie herausfordernd es sein kann, unruhige Nächte mit Baby zu meistern. Schlafmangel führt schnell zu Stress, Überforderung und Erschöpfung. Schlafmangel macht müde und verwandelt uns in Eltern, die wir nicht sein wollen.

Viele Eltern kämpfen mit nächtlichem Aufwachen, unruhigen Phasen oder scheinbar unlogischen Schlafmustern.

“Schlafprobleme” bei Babys und Kleinkindern sind keine Seltenheit – sie sind normal. Doch das bedeutet nicht, dass man sich damit abfinden muss. Mit den richtigen Ansätzen und kleinen, gezielten Veränderungen können auch du und dein Kind zu erholsameren Nächten finden.

## Die Lösung:

Dein Weg zu ruhigeren und besseren Nächten beginnt hier.

In diesem Freebie erhältst du praktische Tipps und erprobte Strategien, um den Schlaf deines Babys zu verstehen und zu verbessern. Du wirst lernen, wie du Schlafprobleme lösen kannst, eine ruhigere Schlafroutine entwickelst und dich von Schlafmythen verabschiedest.

Dieses Freebie ist der erste Schritt hin zu mehr Entspannung, Gelassenheit und harmonischeren Nächten. Lass uns gemeinsam den Weg zu ruhigeren Nächten und entspannteren Tagen gehen!





# WER WIR SIND

Wir sind Shaline (@[natuerlich.entwickeln](#)) und Stefanie (@[wunderlandfamilienbegleitung](#)). Wir sind Mamas, (Kinder-)Krankenschwestern, Expertinnen für gesunden & bedürfnisorientierten Baby-/Kleinkindschlaf und gemeinsam haben wir 2022 den umfassenden Online Kurs “Das Geheimnis ruhiger Nächte” erstellt.

Kennengelernt haben wir uns 2007, am Flughafen, auf dem Weg in unser großes Abenteuer AuPair.

## Unser Warum:

Wir sind selbst Mütter und wissen aus eigener Erfahrung wie müde Schlafmangel macht. Außerdem haben wir in den langen Jahren unserer beratenden Tätigkeit immer wieder festgestellt, dass kein anderes Thema junge Eltern so sehr belastet, wie unruhige Nächte.



*Natürlich entwickeln*



# DER UNTERSCHIED ZWISCHEN BABYSCHLAF UND ERWACHSENENSCHLAF

Der Schlaf von Babys unterscheidet sich grundlegend von dem Schlaf, den wir als Erwachsene kennen. Viele Eltern sind überrascht, wie oft ihr Baby aufwacht oder scheinbar unruhig schläft – doch das ist ganz normal. Um zu verstehen, warum Babys anders schlafen, ist es wichtig, sich die Entwicklung des Schlafes und die biologischen Unterschiede genauer anzusehen.



## BABYSCHLAF IST KÜRZER, LEICHTER UND UNTERBROCHENER

Babys durchlaufen viel kürzere Schlafzyklen als Erwachsene. Das bedeutet, dass Babys häufiger aufwachen - und Hilfe beim Wiedereinschlafen benötigen. Dieses Verhalten ist evolutionär bedingt und hat unter anderem damit zu tun, dass Babys genetisch noch in der Steinzeit stecken. Sie wissen nicht, dass sie in Sicherheit und Geborgenheit aufwachsen. Sie wissen nicht, dass sie nicht gleich von einem Säbelzahniger gefressen werden oder erfrieren müssen.



Deshalb brauchen sie einfach häufiger die Rückversicherung, dass eine erwachsene Bezugsperson anwesend ist, die sie beschützt, wärmt und nährt. Während Erwachsene den Großteil ihrer Nacht in tiefen Schlafphasen verbringen, verbringen Babys einen höheren Anteil ihrer Schlafzeit im leichten Schlaf, auch REM-Schlaf (Rapid Eye Movement) genannt. In dieser Phase träumt das Gehirn und verarbeitet viele neue Eindrücke. Bei deinem Baby ist also alles normal, wenn es nachts häufig aufwacht und auch deine Hilfe beim Wiedereinschlafen benötigt.

### DURCHSCHLAFEN

*Babys schlafen durch, wenn sie es über einen Zeitraum von 5 Stunden (!) schaffen, alleine von einer in die nächste Schlafphase zu gelangen, du also nichts dafür tun musst.*



..

# PAPA ÜBERNIMMT DIE EINSCHLAFBEGLEITUNG

Die Einschlafbegleitung ist oft eine Aufgabe, die hauptsächlich von der Mutter übernommen wird – doch es kann genauso gut der Papa sein, der das Baby liebevoll in den Schlaf begleitet. Tatsächlich bietet es viele Vorteile, wenn der Vater Teil dieses wichtigen Rituals ist. Neben der Entlastung der Mutter fördert es auch die Bindung zwischen Vater und Kind.



## WARUM IST PAPAS EINSCHLAFBEGLEITUNG WICHTIG?

Babys gewöhnen sich schnell an die Anwesenheit einer bestimmten Person, was manchmal dazu führt, dass sie nur von einer Bezugsperson (meist der Mutter) ins Bett gebracht werden wollen. Doch wenn auch der Vater von Anfang an regelmäßig die Einschlafbegleitung übernimmt, lernt das Baby, dass es bei beiden Elternteilen Geborgenheit und Ruhe finden kann.

## STRATEGIEN FÜR PAPAS EINSCHLAFBEGLEITUNG

- **Ruhiges Ritual etablieren:** Zum Beispiel eine sanfte Geschichte, ein Lied oder Kuschelzeit. Es hilft, wenn Papa seinen **eigenen, einzigartigen Ansatz** findet, der sowohl für ihn als auch für das Baby entspannend ist.
- **Geduld und Beständigkeit:** Gerade am Anfang kann es etwas dauern, bis das Kind sich an die neue Routine mit Papa gewöhnt. Aber mit Beständigkeit und Geduld wird es zunehmend vertrauter und entspannter.
- **Ruhe bewahren:** Kinder reagieren stark auf die Stimmung ihrer Eltern. Ein entspannter Papa überträgt diese Ruhe auf sein Kind – ein wichtiger Schritt zu einem friedlichen Einschlafen.



*Möchtest du mehr darüber erfahren, wie du als Papa aktiv in die Einschlafbegleitung einsteigen kannst? In unserem umfassenden 5 Wochen Programm “DAS GEHEIMNIS RUHIGER NÄCHTE” gehen wir tiefer in die Thematik und verraten dir ganz viele Strategien.*





# WIE ERNÄHRUNG DEN BABYSCHLAF BEEINFLUSST

Die Ernährung deines Babys spielt eine wichtige Rolle, wenn es um den Schlaf geht. Egal ob dein Baby gestillt wird, die Flasche bekommt oder bereits Beikost und feste Nahrung isst - was und wann es isst, kann direkten Einfluss auf die Schlafqualität haben. Doch wie genau hängt Ernährung mit Babyschlaf zusammen?





## STILLEN UND FLÄSCHCHEN: NAHRUNG ALS BERUHINGUNG

Für gestillte Babys oder solche, die die Flasche bekommen, kann das Trinken eine beruhigende Wirkung haben. Oft schlafen Babys nach dem Stillen oder Fläschchen friedlich ein, da der Saugreflex und die Nähe zur Bezugsperson sie in einen entspannten Zustand versetzen. Auch die Zusammensetzung der Muttermilch ist auf den Bedarf des Babys abgestimmt und unterstützt die natürliche Schlafbereitschaft. Dein Baby darf also gern an deiner Brust einschlafen.



## BEIKOST UND SCHLAF: DIE RICHTIGE BALANCE

Eine ausgewogene ballaststoffreiche Beikost, die reich an Nährstoffen wie gesunden Fetten, Eiweißen und Kohlenhydraten ist, kann das Baby tagsüber länger satt halten und somit den Schlafrhythmus positiv beeinflussen. Zu schwere, süße oder ungewohnte Speisen direkt vor dem Schlafengehen könnten hingegen den Schlaf beeinträchtigen. Ebenso sollte Rohkost in den Abendstunden vermieden werden.

### WUSSTEST DU...

*dass Muttermilch in den Abendstunden mehr Melatonin enthält? Dieses Schlafhormon unterstützt dein Baby dabei, abends und nachts leichter in den Schlaf zu finden.*



## EIN KURZER BLICK AUF DAS NÄCHTLICHE ABSTILLEN

Das nächtliche Abstillen ist für viele Mamas ein großes Thema, vor allem, wenn der Schlafmangel an den Kräften zehrt. Dabei ist es wichtig, einen Ansatz zu finden, der sowohl den Bedürfnissen des Babys als auch der Mutter gerecht wird. Es gibt keine „richtige“ Zeit, um mit dem nächtlichen Abstillen zu beginnen – das hängt von der individuellen Situation ab. Viele Babys benötigen einfach noch lange nachts Milch, um ihren Nährstoffbedarf zu decken, mind. jedoch noch im 2. Lebenshalbjahr.

## SANFTES ABSTILLEN IN ZEITFENSTERN

Ein bedürfnisorientierter Ansatz könnte darin bestehen, das nächtliche Stillen Schritt für Schritt zu reduzieren, indem man mit kurzen Zeitfenstern beginnt. Zum Beispiel könnte man entscheiden, zwischen 0 und 4 Uhr das Stillen zunächst zu pausieren und andere Beruhigungsmethoden anzuwenden, um das Baby in den Schlaf zu begleiten. Diese Zeitfenster können dann allmählich erweitert werden, je nachdem, wie das Baby darauf reagiert und wie sich die Mutter dabei fühlt.



*Wie du das nächtliche Abstillen sanft und individuell gestalten kannst, erfährst du ausführlich in unserem 5 Wochen Programm. Dort zeigen wir dir bedürfnisorientierte Wege, um sowohl deinem Baby als auch dir mehr Ruhe zu ermöglichen.*



## JEDER WEG IST INDIVIDUELL

Mit diesem kostenlosen E-Book hoffen wir dir ein paar wertvolle Tipps mitgeben zu können. Doch denk daran, jeder Weg ist individuell.

Du möchtest in die Umsetzung kommen und endlich ruhigere Nächte haben, weißt aber nicht, wie du anfangen sollst?

Du sehnst dich nach mehr Ruhe und brauchst Unterstützung, die richtigen Schritte zu gehen?

Wir sind gern an deiner Seite!



## IN 5 WOCHEN ZU RUHIGEREN NÄCHTEN

Wir haben bereits etliche Familien begleiten dürfen und können mit Stolz sagen:

In jeder Familie wurden kleine und große Ziele erreicht wie

- leichtere Einschlafbegleitungen,
- weniger nächtliches Stillen,
- Integration des Partners in die Abendroutine.

BEWIRB DICH JETZT FÜR DIE NÄCHSTE RUNDE

“Das Geheimnis ruhiger Nächte”

**HIER KLICKEN**



Natürlich entwickeln