

Mit Ruhe durch die Nacht

Dein Guide für ruhigere Nächte mit
Baby oder Kleinkind



KATHARINA WOHLKINGER

Hi, ich bin Ina!

Ich lebe gemeinsam mit meinem Mann, seinen zwei Kindern und unserer gemeinsamen Tochter in Berlin. Hauptberuflich bin ich Sozialpädagogin und derzeit koordineiere ich ein Büro für Kita-Sozialarbeit in einer Kita mit 253 Kindern. Durch meine Tochter, die jetzt 2,5 Jahre alt ist, weiß ich, wie anstrengend und herausfordernd der Alltag werden kann, wenn die Kleinen die Nacht zum Tag machen. Deshalb möchte ich mit meinem Babyschlafcoaching Familien wieder zu mehr Leichtigkeit im Alltag, mehr Energie und vor allem mehr kostbarer Zeit mit ihren Kindern verhelfen.

Als Schlafcoach für Babys und Kleinkinder ist es meine Mission, Familien dabei zu unterstützen, gesunde Schlafgewohnheiten zu etablieren und dadurch ein harmonisches Familienleben zu fördern. Ich glaube fest daran, dass jedes Kind einzigartig ist und individuelle Bedürfnisse hat. Deshalb basiert meine Philosophie auf einem ganzheitlichen und kindzentrierten Ansatz

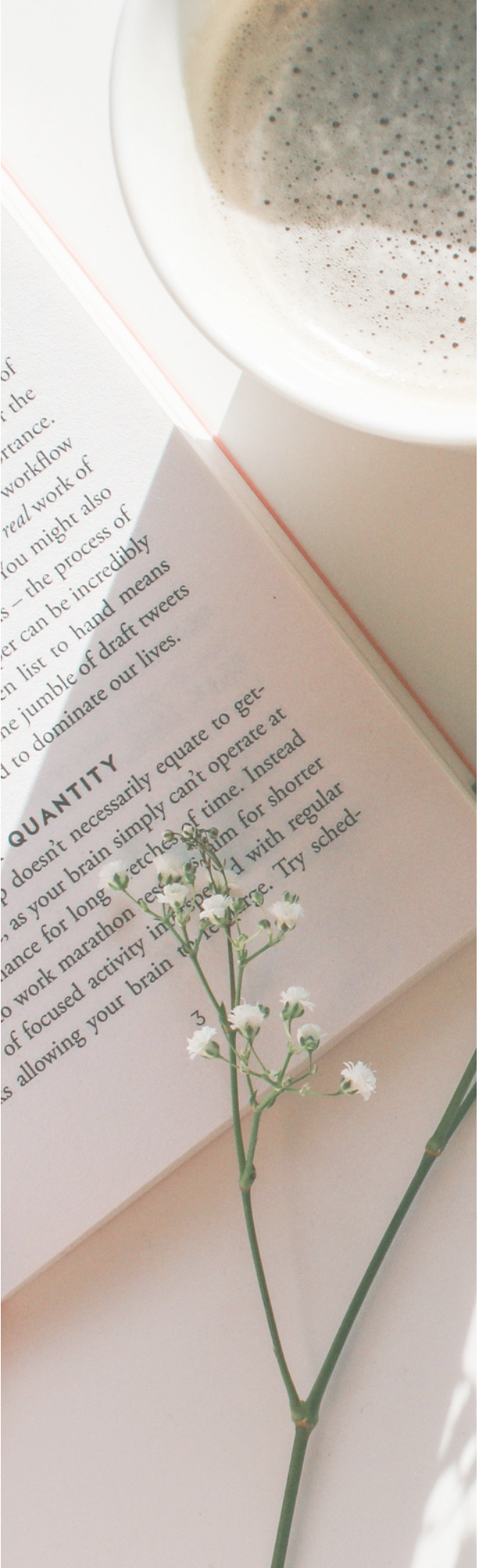


Kontaktiere mich für Fragen!

Email: info@sound-asleep.de

WhatsApp: 0157-34 55 45 58

Instagram: [katharina_wohlfinger](https://www.instagram.com/katharina_wohlfinger)

A vertical image on the left side of the page. It shows a white cup of coffee with a thick layer of foam at the top. Below the cup is an open book with text visible on its pages. The text includes phrases like "of the", "the", "entrance.", "workflow", "real work of", "you might also", "s - the process of", "er can be incredibly", "en list to hand means", "ne jumble of draft tweets", "d to dominate our lives.", "QUANTITY", "doesn't necessarily equate to get-", "as your brain simply can't operate at", "ance for long stretches of time. Instead", "o work marathon res-", "of focused activity in", "s allowing your brain to re-". A small white flower with green leaves is placed on the book's pages. The background is a light, neutral color.

Inhalt

Der erste Schritt zu
ruhigen Nächten 01

Das Schlafprotokoll 02

Altersgerechte
Wachphasen 03

Auswertung 04

BONUS 05

Liebe Eltern,

wenn der Schlaf eures Kindes einfach nicht klappen will, kann das frustrierend und belastend sein – für euch und euer Kind. In solchen Situationen kann ein **Schlafprotokoll** ein wertvolles Werkzeug sein, um den Schlaf eures Kindes zunächst zu analysieren und im Folgeschritt zu verbessern. Hier sind einige Gründe, warum das Führen eines Schlafprotokolls sinnvoll sein kann:



Identifizierung von Mustern

Durch das regelmäßige Aufschreiben von Schlafenszeiten, Wachphasen und Schlafdauer kannst du Muster und Trends im Schlafverhalten deines Kindes erkennen. Diese Muster können Hinweise darauf geben, warum dein Kind Schwierigkeiten hat, ein- oder durchzuschlafen.

Feststellung von Auslösern

Ein Schlafprotokoll hilft dabei, mögliche Auslöser für Schlafprobleme zu identifizieren. Dazu gehören Veränderungen in der Umgebung, Ernährung, Aktivitäten oder andere Ereignisse, die den Schlaf beeinflussen könnten.

Optimierung der Schlafroutine

Durch das Protokollieren kannst du feststellen, welche Schlafrituale und -gewohnheiten deinem Kind helfen, besser zu schlafen. So kannst du die Schlafroutine gezielt anpassen und optimieren.

Erhöhtes Bewusstsein

Das Führen eines Protokolls kann dein Bewusstsein für die Schlafgewohnheiten deines Kindes schärfen. Du wirst sensibler für kleine Veränderungen und kannst schneller auf Probleme reagieren.

Messbare Fortschritte

Ein Schlafprotokoll zeigt dir schwarz auf weiß, ob und wie sich der Schlaf deines Kindes verbessert. Diese Fortschritte können motivierend sein und dir helfen, die Wirksamkeit von eingeführten Zeiten zu überprüfen.

Stressreduktion

Die strukturierte Herangehensweise durch das Führen eines Protokolls kann dazu beitragen, den Stress und die Unsicherheit rund um die Schlafprobleme zu reduzieren. Du hast das Gefühl, aktiv etwas zur Verbesserung der Situation beizutragen.



Ein Schlafprotokoll muss nicht kompliziert sein. Notiere einfach die Schlafenszeiten, die Dauer des Schlafes, nächtliche Wachphasen und besondere Vorkommnisse. Schon diese einfachen Daten können dir wertvolle Einblicke bieten.

Probiere es aus und gib dir und deinem Kind die Chance auf besseren Schlaf – denn erholsame Nächte sind für die Gesundheit und das Wohlbefinden deiner ganzen Familie von großer Bedeutung.

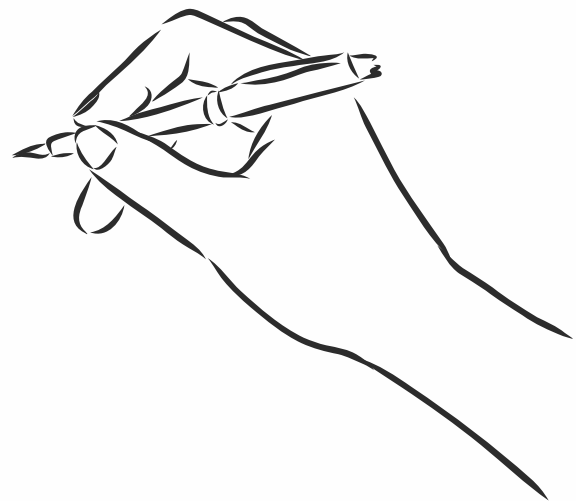
[illegible]

Das Schlafprotokoll

Nutze diese Tabelle, um den Schlaf
deines Kindes für einige Tage
festzuhalten. Oben siehst du die
Uhrzeiten, in der Legende siehst du, wie
du die verschiedenen Phasen eintragen
könntest. Du darfst natürlich auch
kreativ sein und dein ganz eigenes
Modell entwickeln.

Meist lässt sich durch die genaue Dokumentation und Visualisierung bereits ein Muster erkennen, z.B. "Wenn die Wachphase meines Kindes vor dem Nachtschlaf größer ist, schläft es nachts besser", oder "wenn der Mittagsschlaf kürzer ist, wird die Einschlafbegleitung abends auch kürzer".

Einschlafdauer: -----
Schlafphase: —————
Wachphase: ~~~~~
Milchmahlzeit: ●



Altersgerechte Wachphasen

Alter	längste WP	Anzahl TS
4 - 5 Monate	2,5h	5 - 6
6 - 7 Monate	3 - 3,5h	4 -
8 - 9 Monate	3 - 3,5h	⁵ 2 -
10 - 12 Monate	4h	⁵ 2
13 - 14 Monate	4,5h	1 - 2
15 - 18 Monate	5 - 6h	1 - 2
19 - 23 Monate	5 - 6h	1
24 - 36 Monate	6 - 7+h	0

WP = Wachphase
TS=Tagschlaf

Es handelt sich hier um eine Orientierungshilfe mit sogenannten Durchschnittswerten, die auf die meisten Kinder zutreffen. Mach dir bitte keine Sorgen, sollte dein Kind von diesen Zahlen abweichen. Kinder sind keine Uhrwerke!

Für den Anfang kannst du dich an dieser Tabelle orientieren. Die längste Wachphase ist meist die direkt vor dem Nachtschlaf. Erfahrungsgemäß sind die Wachphasen davor meist ein klein wenig kürzer. Merkst du abends, dass dein Kind anhänglich und weinerlich wird, kann es sein, dass ihr euch bereits in der Übermüdung befindet. Ihr würdet also am nächsten Tag die Wachphase verkürzen. Ist dein Kind abends noch aufgedreht und gut gelaunt, war die Wachphase zu kurz. So kannst du dich immer wieder an den besten Einschlafzeitpunkt und somit die perfekte Länge für die Wachphase deines Kindes herantasten.

Tipps für die Auswertung

Übermüdung

Dein Baby ist zu bestimmten Zeiten am Tag quenglig, anhänglich oder weinerlich? Notiere dir diese Dinge im Schlafprotokoll, um ggfs. ein Muster zu erkennen. Vielleicht ist dein Kind übermüdet und benötigt frühere Schlafenszeiten.

Fehlender Schlafdruck

Dein Baby will einfach nicht liegen bleiben und fängt immer wieder an zu spielen und ist noch gut gelaunt? Die Einschlafbegleitung dauert deshalb ewig? Expertentipp: deinem Kind fehlt Schlafdruck. Steht nochmal auf, sucht euch eine ruhige Beschäftigung und versucht es 20 Minuten später erneut. Wenn du dann weißt, dass die Wachphase zu kurz war, verlängere sie in den darauffolgenden Tagen.

Der optimale Zeitpunkt

Tatsächlich gibt es keinen "optimalen Zeitpunkt", denn es kommt auf die Länge der Wachphase und den damit verbundenen aufgebauten Schlafdruck an. Das heißt, du musst herausfinden, wie viele Stunden am Stück dein Kind gut wach sein kann, um eine Einschlafbegleitung von maximal 15 Minuten zu haben.



Wie geht's jetzt weiter?

Du willst mehr darüber erfahren, wie du den Schlaf deines Kindes beeinflussen und ggfs. sogar verändern kannst?



Statt 119,-
nur 39,-

Mini-Kurs

Nach dem Mini-Kurs weißt du, wie du:

- die perfekte Wachphase deines Kindes ermitteln und somit die Einschlafdauer auf maximal 10 Minuten kürzen kannst
- vorgehen kannst, wenn der Schlafbedarf deines Kindes sich neu einstellt und plötzlich alles chaotisch ist
- mit Protest deines Kindes gut umgehen und große Gefühle angemessen begleiten kannst
- weitere Stellschrauben herausfindest

ZUM KURS

COPYRIGHT

© [Katharina Wohlking], [2024].

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Buch oder Teile davon dürfen ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung der Autorin nicht in irgendeiner Form reproduziert, auf einem Abrufsystem gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein Mittel, elektronisch, mechanisch, durch Fotokopien, Aufnahmen oder auf andere Weise, übertragen werden, mit Ausnahme der kurzen Zitate in Buchbesprechungen.