Babyschlaf ist anders

Die 9 besten Einschlaftipps
die jede neue Mama kennen
sollte.

Dein E-BOOK Schlafguide für ruhige Babynächte-
mit diesen 9 Babyexpertentipps gelingt die
Einschlafbegleitung garantiert entspannter!

Die 9 wirksamsten Tipps, die dein Neugeborenes Baby wirklich entspannt zum Einschlafen bringen

Ich gebe dir hier in diesem E-Book: "9 praktische Tipps" aus meinen 12 Jahren als Babyexpertin, die bereits über 500 frischgebackenen Mamas geholfen haben, ihre Babys sanft zum einschlafen zu bringen (mit denen auch du dann endlich mal wieder 5 Stunden durchschlafen kannst)

Schlafende Babys sind einfach süß. Man könnte sie stundenlang ansehen- völlig verzaubert von ihrem Aussehen und überglücklich so ein kleines Wunder in seinen eigenen Händen zu halten. Doch bis ein Baby zufrieden einschläft, kann es einfach dauern.

Um dein Baby besser in den Schlaf begleiten zu können, ist zu Beginn hilfreich zu wissen:

WIEVIEL Babys nach der Geburt schlafen und WAS an dem Schlaf von neugeborenen Babys in den ersten 1-4 Babymonaten eigentlich so anders ist.

Und schon sind wir bei Tipp numero uno angelangt.

1. Babyschlaf Tipp: MACH DICH SCHLAU und erfahre mehr über den SCHLAFBEDARF und das SCHLAFMUSTER eines Neugeborenen

In den ersten Lebenswochen hat man das Gefühl das neugeborene Babys rund um die Uhr schlafen und nur zu den Mahlzeiten Tag und Nacht wach werden.
Kein Wunder, denn die meisten Neugeborenen schlafen nach der Geburt verteilt bis zu 18 Stunden innerhalb von 24h.

Übersichtstabelle SCHLAFBEDARF Neugeborene bis 3 Monate:

Ende des 1.Monat	um die 16 Stunden (7-8 Stunden tagsüber)	(8-10 Stunden Nachts)
2.Monat:	etwa 14- 16 Stunden (6-7 Stunden tagsüber)	(8,5 bis 10 Stunden Nachts)
3. Monat:	etwa 14-15 Stunden (4-5 Stunden tagsüber)	(10 bis 11 Stunden Nachts)

© Angela Leeb 2022

Grundsätzlich kann man Schlaf in 2 Hauptphasen unterteilen:

In den aktiven, leichten Schlaf (REM- Schlaf genannt) „Rapid-Eye-Movement“

rasche Augenbewegungen → unregelmäßiges Atemmuster, Muskelzuckungen und das Gehirn ist hellwach und aktiv → mit Träumen beschäftigt

und i**n den ruhigen, tiefen Schlaf (Non-REM-Schlaf)**
→ Baby liegt ruhig- wenig, kaum Bewegung

Hast du gewusst, dass der „REM-Schlaf“, aus der Sicht der Schlafforscher ein wichtiger Reizverarbeitungs-Entwicklungshelfer und Schlaumacher zugleich ist?

Wenn man bedenkt, dass Schlafforscher den REM- Schlaf als „geistiges Training“ für die Reifung des Gehirns ansehen, dann ist es ehrlich gesagt nicht verwunderlich, dass **der Anteil der REM-Schlafphasen umso höher ist, je jünger das Baby ist. Die Chance aufzuwachen ebenfalls.**

Beim Fötus kann der REM- Schlaf sogar nahezu 100% betragen. Frühchen verbringen bis zu 80% ihres Schlafes in der REM-Phase und Neugeborenen um die 50%.

Säuglinge haben anderes SCHLAFMUSTER als Kinder und Erwachsene:

Wenn ein **Kind oder ein Erwachsener** einschläft, dann kommen sie direkt in den **ruhigen „Non-REM-Schlaf“** (= tiefer Schlaf mit ruhiger Atmung, keine Träume) und erst später in die Traumphase.

Bei **Säuglingen** hingegen ist die **erste Schlafphase gleich die „REM- Phase“** (= aktive, leichte Schlaf-Traum-phase), die etwa 20 min. dauert.

Das heißt, die Kleinen können, in den ersten 20 Minuten kurz nach dem Einschlafen, viel leichter wieder aufwachen, wie wir Erwachsene. Weil sie unmittelbar nach dem Einschlafen noch nicht tief und fest schlafen. Sondern alles Erlebte, alle Reize direkt im Gehirn verarbeiten, vielleicht sogar etwas träumen und somit es ganz leicht passieren kann, dass es wieder aufwacht.

! Einschlaf-Begleit-Tipp !
Darum empfehle ich dir, wenn dein Baby in deinen Armen oder Tragetuch eingeschlafen ist, mit dem Ablegen so lange zu warten, bis das Baby mindestens 20 min. geschlafen hat.

Würdest du dein Baby bereits 5 min. nach dem Einschlafen woanders hinlegen wollen, dann wachen die meisten Babys bereits nach kürzester Zeit wieder sofort auf, weil es aufgrund des noch leichten Schlafes in der „REM-Phase“ jede kleinste Veränderung mitbekommt und somit sofort bemerkt, dass es nicht mehr in Mamas oder Papas Armen liegt.
Und JA- das Ende der Geschichte kennst du bereits: du darfst von Vorne beginnen und wieder aufs Neue dein Baby in den Schlaf begleiten.

© Angela Leeb 2022

2. Babyschlaf Tipp: WIE kann ich den TAG- NACHT – RHYTHMUS meines Babys positiv unterstützen?

In den ersten Lebenswochen haben Babys kein klar ersichtliches Wach- und Schlafmuster.

Ein Neugeborenes verteilt die ca. 7-8 Schlaf- und Wachperioden, einfach individuell, planlos über den Tag und die Nacht.

Kein Wunder, wenn man bedenkt, dass dazumals in Mamas Bauch gefühlt alles sogar andersrum für das heranwachsende Baby war.

Denn in der Zeit der Schwangerschaft wurde es am Tag sanft in den Schlaf geschaukelt, wenn sich seine Mama tagsüber bewegt hat.

In der Nacht hingegen „ wenn es scheinbar ruhig wurde rund um den Babybauch“, weil sich seine Mama selber zum Schlafen hingelegt hat- begann das Baby in Mamas Bauch zu strampeln und sich zu bewegen. Es war also selber in der Nacht aktiv.

Somit ist es wirklich nicht verwunderlich, dass ein neugeborenes Baby genügend Zeit braucht (gut 3 – 4 Monate) bis es lernt, wann es außerhalb Mamas Bauch TAG oder NACHT ist.

Ein paar Tipps, damit dein Baby schneller in den Tag-Nacht-Rhythmus findet:

- **Achte darauf, dass am Abend vor dem langem Gute-Nacht-Schlaf keine aufregenden Dinge mehr geschehe**n, die dein Baby zu sehr aktvieren oder überreizen (zb.: Einkaufen im Supermarkt, Stadtbummel oder spannende, aktive Spielzeit mit Papa, der leider viel zu spät am Abend erst heimgekommen ist)

- **Lege dein Baby immer** beim oder nach dem Einschlafen am Abend/ Nacht am besten in sein Beistellbett/ Wiege… **(dort wo es auch die ganze Nacht über schlafen wird)** und nicht in den Kinderwagen oder ähnlichem.
  So lernt dein Baby allein anhand der räumlichen Umgebung zu unterscheiden, dass nun irgendetwas anders ist als tagsüber beim Schlafen im Tragetuch oder Kinderwagen.
  Außerdem schläft es später (wenn es älter geworden ist) wieder in der Nacht leichter ein, wenn es genau in dieser gleichen räumlichen Umgebung kurz erwacht, wo es zu Beginn eingeschlafen ist.

© Angela Leeb 2022

- **Gleichbleibende Gute- Nacht- Einschlaf- Begleit Rituale** geben Babys große Sicherheit: Die Kleinen lernen so viel schneller sich zu orientieren, wenn du die gleichen Einschlaf-Begleit- Schritte immer in der möglichst gleichen Reihenfolge hintereinander deinem Baby anbietest.

Du hast keine Idee, welches Einschlafritual besonders gut geeignet ist, damit dein Baby schneller entspannt einschlafen kann?

Dann schau dir unbedingt gleich die 3 Videos (Baby Gute Nacht Vorbereitungsvideo, Schlaf gut ein Babymassage Video und das Baby Gute Nacht Lied Video) von mir an- über den link in meiner 1 Email die ich dir zugemailt habe !

- Wenn dein Baby nachts Hunger bekommt, **halte diese Nachtunterbrechung so kurz wie nötig und ruhig wie möglich**. Beschränke dein Tun auf das Nötigste, indem du in Stille stillst oder dein Baby fütterst- ohne weitere Aktionen, wie sprachliche Begleitung, spielende Interaktion zu beginnen oder ausgiebiges aktive Schmusen und Kuscheln.

- Wenn möglich, **drehe auch kein oder nur ein kleines Licht auf beim nächtlichen Trinken,** sodass dein Baby so wenig wie möglich munter wird und gleich wieder nach oder während dem Trinken ruhig ein- oder direkt weiter schläft.

- Bedenke auch beim eventuell **notwendigen Wickeln nachts, dies so ruhig wie möglich zu machen**, sodass das Baby so gut es geht dabei nicht aufgeweckt wird.

(Du siehst schon, dies alles ist viel leichter möglich, wenn dein Baby nah bei dir in der Nacht schläft und du nicht extra aufstehen musst, um es zu füttern oder zu wickeln.

Und du alle wichtigen Utensilien für eine ruhige Nachtzeit griffbereit in Bettnähe hast. Das erleichtert auch dir wieder schneller ein und weiterschlafen zu können.)

© Angela Leeb 2022

3.Babyschlaf Tipp: Um Herausforderungen besser meistern zu können, hilft es, seinen Blickwinkel zu ändern und realistische Schlaferwartungen Babys gegenüber zu entwickeln.

Weißt du, was die beliebteste und meistgehasste Frage zugleich ist- in Bezug auf Schlaf und Babys? 3x darfst du raten ☺

„Und schläft dein Baby schon durch?“

Rückfrage selbstbewusster Mütter mit zerzaustem Haar und dunklen Ringen unter den Augen: „Und sehe ich so aus, als ob mein Kind bereits durchschläft?“

Was der Fragende definitiv nicht weiß, ist die Tatsache, dass **kein Mensch auf der Welt jemals durchschläft**? Jeder Mensch, egal wie alt, wacht jede Nacht zwischen den einzelnen Schlafzyklen mehrmals kurz auf. Er schläft nur aus einem einzigen Grund deutlich länger wie ein kleines Baby, weil er nach dem kurzen Aufwachen (während der Nacht) bereits gelernt hat, wieder einzuschlafen.

Zu erwarten, dass ein Säugling gleich 10 Stunden, von 8 Uhr Abends bis 8 Uhr morgens durchschläft (ohne zu trinken und kurzes zwischendurch aufwachen) ist eigentlich völlig unrealistisch und nicht gesund.

Laut dem amerikanischen **Kinderarzt Dr. William Sears „schläft ein Baby durch“ sobald es 5 Stunden am Stück schläft**- ohne Unterbrechung.

Und wenn dies deinem Baby gelungen ist, kannst du dir (wenn du willst) einen dicken runden Lach- Smiley in deinem Kalender eintragen. 😊

Und 5h durchgehend zu schlafen **kann man nicht erlernen oder antrainieren, sondern gelingt einfach mit zunehmender Hirnreife und wachsender Magengröße**.

Wenn dein Baby in den ersten 3 Monaten nachts sehr häufig aufwacht, ist das völlig normal und erwünscht.

Neugeborene benötigen meist 8-12 Mahlzeiten in 24 h, um ihren kleinen MAGEN regelmäßig zu füllen. Stell dir vor, am ersten Lebenstag ist der Säuglingsmagen in etwa so klein wie eine Haselnuss und am zehnten bis vierzehnten wie ein Hühnerei. Klar, dass da nicht viel Milch reingeht und oft Nachschub angesagt ist.

Aufgrund des raschen Hirnwachstum und aktiveren Schlaf brauchen Babys vier-mal mehr Kalorien als Erwachsene. **Darum ist es sogar für eine gute Hirnentwicklung wichtig, dass ein Baby auch in der Nacht gestillt oder mit der Flasche gefüttert wird**.

© Angela Leeb 2022

! Tipp bei elterlichen Schlafmangel !

Meistens ist der längste Schlafzyklus eines Babys immer der Erste, gleich zu Beginn der Nacht.

Gehe zeitgleich mit deinem Baby am Abend schlafen, um etwas Schlaf zu bekommen.

Dh. Wenn dein Baby zb.um 20 Uhr schlafen geht und du dich gerade selber völlig übermüdet fühlst, dann gehe unbedingt zeitgleich mit deinem Baby um diese Zeit schlafen.
Denn dann bekommst du zur Abwechslung auch mal 5 Stunden durchgehend Schlaf, bis es um 1 Uhr morgens zur nächsten Stillmahlzeit wach wird.

Würdest du erst später um 22 Uhr schlafen gehen, dann hättest du selber wieder nur 3 Stunden am Stück schlafen können, was deutlich zu wenig ist.

4.Babyschlaf Tipp: Hast du dich schon mal gefragt, was im Babykörper passieren muss, damit die Augen zufallen können?

Hier heißt das Einschlaf- Zauberwort SMS (natürlich meine ich damit nicht die Handy SMS, wobei wäre schon supercool und praktisch, wenn dein Baby einfach dank bekommender Handy SMS sozusagen auf " Knopfdruck" rucki-zucki einschläft. Diese Vorstellung gefällt mir. Doch bis diese Wirklichkeit wird, vergehen bestimmt noch Lichtjahre)

Was ich hier meine = Satt. Müde.Sicher (abgekürzt SMS)

Denn nur wenn dein Baby satt ist, genug getrunken hat....

... **ausreichend müde ist, aber nicht übermüdet.** (mehr darüber im gleich nächsten 5.Tipp)

und **sich sicher und geborgen fühlt in seiner Schlafumgebung**...

... **ohne die Angst haben zu müssen, dass gleich etwas Unvorhergesehenes passiert**

(Darum ist es so besonders wichtig, gerade für die Babys die nicht überall easy peasy einschlafen "ohne große Mama-Papahilfe", dass sie möglichst immer in der gleichen, vertrauten räumlichen Schlafumgebung- gleichen Schlafplatz einschlafen können!")

© Angela Leeb 2022

5.Babyschlaf Tipp:

„BABY Schlaf Check in“ zur richtigen ZEIT – um Übermüdung zu vermeiden, indem man die SIGNALE seines müden Babys rechtzeitig erkennt .

Wann Babys müde sind, zeigen sie es uns von Geburt an:

Kleine Babys bekommen einen leeren Blick, reiben sich mit den Händchen vermehrt im Gesicht oder am Ohr, werden besonders anhänglich. Viele suchen auch nach der Brust, weil sie intuitiv wissen, dass das Saugen beruhigend, sättigend und zum Einschlafen sehr gemütlich kuschelig ist.

Ein müdes Baby in den Schlaf zu begleiten ist deutlich einfacher als ein übermüdetes Baby

Darum ist es wichtig, dass du die Müdigkeitszeichen durch genaues Beobachten deines Babys kennenlernst und rechtzeitig an der individuellen Körpersprache (Mimik, Gestik) erkennst, dass dein kleiner Babyschatz eine Pause braucht und müde ist!

Nutze genau diesen Moment um schneller dein Baby in den Schlaf begleiten zu können- bevor das passende „Schlaffenster“ wieder zugeht und das Baby an dem Punkt kommt, dass sein Nervensystem überreizt und es übermüdet, quengelig reagiert.

(? Du fragst dich, mhh was bitte sehr, meint sie mit Schlaffenster? Keine Sorge, gleich im nächsten Tipp lüfte ich dieses Geheimnis.)

6.Babyschlaf Tipp: Nutze das für dein Baby individuell passende Zeitfenster zum Einschlafen aus, bevor es überreizt bzw. übermüdet ist

Damit Babys gut und leicht einschlafen können, ist es sehr wichtig, dass man den richtigen ZEITPUNKT erkennt, an dem sie bereits ausreichend müde- aber nicht übermüdet sind.

Dieser Zeitpunkt/Zeitspanne, in der ein Baby besonders leicht in den Schlaf findet, wird auch gerne als sogenanntes „SCHLAFFENSTER“ bezeichnet – weil es die Zeitspanne ist, indem sich ein ideales “Fenster” oder anders ausgedrückt “Möglichkeit” für schnelles Einschlafen “öffnet”.

.

© Angela Leeb 2022

Nun willst du bestimmt wissen, woran du erkennen kannst, ob du nun das perfekte „Einschlaf Fenster" leider verpasst hast, weil dein Baby nicht mehr „nur" müde, sondern bereits übermüdet ist. ☺

Ein übermüdeten Babys zeigt folgende Anzeichen:

- generelle Unruhe, viele aktive und vermehrte Bewegungen

- leichte Ablenkbarkeit und immer kürzer werdende Aufmerksamkeitsspanne bzw. Unzufriedenheit während der Wach- und Spielphase

1. Extra-Tipp: Eigentliche Müdigkeit von Babys wird gerade von frischgebackenen Ersteltern sehr oft als Langeweile falsch gedeutet...

... was leider durch neue Spielangebote von Seiten der Eltern für die Babys- statt Babyschlaf- zu völlig überreizten/übermüdeten Baby führt→

Woran kann ich erkennen, dass mein Baby eigentlich müde ist?

-Wenn sich dein Baby deutlich kürzer für etwas interessiert wie zu Spielbeginn, dann mache eine bewusste Spiel- und Interaktionspause oder begleite es bereits jetzt in den Schlaf.)

- Schlafdauer ist nur kurz / viele Mini-Nickerchen

- Schwierigkeiten beim Einschlafen, obwohl das Baby sichtlich bereits müde ist

2. Extra-Tipp: Wenn dein Baby insgesamt zu wenig schläft, wird bereits vermehrt das Stresshormon „Cortisol" im Babykörper ausgeschüttet, dass eine ähnliche Wirkung wie Koffein hat.

Obwohl dein Baby sichtlich müde ist, kann es nur schwer einschlafen (scheint regelrecht „gegen Schlaf zu kämpfen") oder es kann nicht lange im Schlaf verbleiben. (Baby macht nur noch kurze Mini-Nickerchen)

Wirksame Hilfe: Weniger ist mehr! Reduzierung von Reizangeboten, Spielen und Interaktionen. Bei sensiblen, feinfühligen Babys auf rechtzeitige PAUSEN achten (am besten bereits nach 45 min. → ab ins Tragetuch, abgeschirmt von äußeren Reizen und ganz viele Nähe zur Bezugsperson)

© Angela Leeb 2022

7.Babyschlaf Tipp:

Nein, du brauchst keine Angst haben, dein Baby zu verwöhnen, wenn du dein Baby durch deine persönliche Zuwendung in den Schlaf begleitest und nicht einfach alleine in sein Bettchen legst.

Es ist ganz normal und von der Natur aus so gewollt, dass die Kleinen das Bedürfnis nach viel Nähe, Geborgenheit und Sicherheit haben. Ganz besonders wenn es ums Schlafen geht.

Ehrlich gesagt, würdest du dich sicher und beschützt fühlen, wenn du ganz alleine in einem Babybett (im eigenen Kinderzimmer) liegst und noch gar nicht gehen, aus dem Bett rausklettern oder weg laufen kannst- wenn Gefahr droht und plötzlich im Haus Feuer ausbricht?

Finde den Fehler! **Ich wäre ehrlich gesagt lieber dann ganz, ganz nah bei Mama und Papa**.

Darum kannst du jetzt getrost aufhören, dir von älteren Generationen Angst machen zu lassen, dass ihr euer Kind niemals wieder aus dem Elternbett bekommen werdet, wenn es mal groß ist. Das ist absoluter Blödsinn!

Meine beiden Kinder sind bereits im Teeniealter und haben schon jahrelang weder Lust, noch das Bedürfnis zwischen meinem Mann und mir zu schlafen. Und das obwohl sie von mir als Baby in den Schlaf gestillt wurden und ihrem persönlichen Bedürfnis entsprechend lang mit uns im gemeinsamen Eltern- Familienbett geschlafen haben.

Denn eines ist glasklar: Von VERWÖHNEN spricht man dann, wenn man etwas für sein Baby/Kind macht, dass es eigentlich bereits selber kann.

Das heißt, wenn du deinem Kind dabei hilfst sich die Schuhe anzuziehen, obwohl es das bereits selber kann, dann hast du es gerade verwöhnt. Denn es könnte das ja eigentlich bereits selber machen.

Das heißt in Bezug aufs Einschlafen:
Solange dein Baby deine persönliche Nähe und Begleitung braucht (weil SCHLAFEN lernen kein Übungs- sondern ein REIFEPROZESS des Gehirns ist!) s**olange verwöhnst du auf keinem Fall NICHT deinen kleinen Babyschatz.**

Im Gegenteil, Studien belegen, dass Babys die im Babyalter ihre Bedürfnisse unmittelbar und mit viel Liebe, Nähe und Geborgenheit dank ihrer Bezugspersonen befriedigt bekommen..
.. dass diese später im Erwachsenenalter bindungsfähiger, selbstbewusster und mit viel sozial-emotionaler Kompetenz zufrieden und glücklich durchs Leben gehen!"

© Angela Leeb 2022

8.Babyschlaf Tipp:

Das ist der sogenannte Trick 17 Tipp: " Wie in Mamas Bauch!"

Je mehr es dir gelingt, die Einschlafumgebung deines Babys so zu gestalten, dass es sich in die Zeit " wie in Mamas Bauch" zurückversetzt fühlst, dann ist das bereits sozusagen die "halbe Miete" für schnelleres Einschlafen.

Denn EINSCHLAFEN setzt ein hohes Sicherheitsgefühl voraus und erfordert körperliches Loslassen!

Denn nur in vertrauter, gewohnter und sicherheitsgebender Umgebung (möglichst ähnlich wie in Mamas Bauch) kann es deinem Baby gelingen sich SICHER genug zu fühlen, um entspannt einschlafen zu können.

Und wie war es in Mamas Bauch? Es war warm, eng, ruhig, dunkel und schwerlos schwebend

Ich empfehle dir dein neugeborenes Baby noch nicht in ein Kinderbett zu legen. Dies ist zu Beginn viel zu groß und für so einen kleinen Zwerg einfach unüberschaubar.

Dein Baby braucht gerade am Anfang, nachdem es 9 Monate lang die "Enge" in der Gebärmutter gespürt hat, eine kleine kuschelige Höhle, um sich sicher und geborgen zu fühlen. Ein an das Familienbett angrenzendes, kleines Babybeistellbett gleich direkt neben dir wäre optimal.

Viele Babys lieben es auch zu Beginn gepuckt zu werden (dazu findest du viele hilfreiche Videos in den Weiten des www.) da wie schon mehrmals erwähnt, es die Kleinen lieben Begrenzungen um sich herum zu spüren.

Was Babys am allermeisten lieben und das man nicht zu viel (gerade in den ersten Babywochen) machen kann, ist es, **dein Baby nackt auf deinen nackten Oberkörper zu legen** und gemeinsam unter der warmen Decke zu kuscheln.

Die Wärme, Nähe und Vertrautheit lieben die Kleinen und weil sie sich so nah am sichersten fühlen, schlafen sie so am besten und tiefsten.

Und natürlich nicht zu vergessen, in meiner persönlichen BABYSCHLAF-TRICK-KISTE:

alle bindungsfördernden Einschlafhilfen, wie Tragen, Schaukeln, Summen, Singen und deinem Baby viel Geborgenheit und entspannte Momente mit beruhigenden kurzen, kleinen Babymassage- Verwöhnheiten zu schenken!

© Angela Leeb 2022

9. Babyschlaf Tipp: Nun kommen wir zu dem Tipp, wo sich sowohl Kinderärzte als auch Psychologen und Schlafexperten einig sind:

Gleichbleibende Einschlafgewohnheiten (Rituale) erleichtern den Körper deines Babys sich aufs Schlafen einzustimmen.

Jeden Abend immer das Gleiche zur möglichst gleichen Zeit,

in der gleichen Reihenfolge zu tun, hilft dem Körper deines Babys und seinem noch

unausgereiftem Gehirn, sich auf Entspannung und das Einschlafen einzustellen.

Wie könnte so eine mögliche ABENDROUTINE (ab ca. 6-8 Woche) aussehen?

- Zuerst ein warmes BAD (sollte ja nicht täglich sein, um die empfindliche Babyhaut nicht zu sehr zu strapazieren) ODER ein paar Minuten BABYMASSAGE
- dann ins bereits abgedunkeltes Schlafzimmer mit dem Baby gehen(möglichst ohne oder mit Handy im Flugmodus, um Elektrosmog zu reduzieren)
- (nochmals) Stillen oder Füttern
- eventuell pucken oder
- dein Baby liebevoll im Arm wiegend begleiten, bis es einschläft (inkl. SCHLAFLIED - gerne auch mit meinem bezaubernden EINSCHLAFLIED- aus dem MIni Videokurs)
- Dann nach frühestens ca. 20 min. (nachdem die REM - leichte Schlaf-träumephase bereits vorbei ist) nah zu dir oder in sein kleines Babybeistellbettchen legen.

Zum Schluss finde ich es persönlich sehr schön seinem kleinen, großen Babyschatz eine Gute Nacht zu wünschen mit einem herzlichen, dicken GUTE-NACHT - MAMA- PAPA KUSS und mit den Worten **" Schlaf gut, mein kleiner Babyschatz. Gute Nacht!"** (am besten auch hier, empfehle ich dir immer den gleichen Satz zu sprechen)

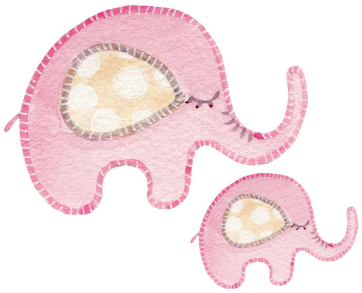
Wichtig ist, dass die Reihenfolge klar für das Baby wiedererkennbar ist und das gemeinsame Abendritual euch beiden Freude bereitet und ihr euch beide wohl fühlt.

Ich wünsche dir, dass dein Babyschatz dank meiner wissenswerten Einschlaf- Begleittipps und der vielen "goldwerten" praktischen Tricks, immer öfter und vor allem leichter ins BABYLAND der TRÄUME findet.

© Angela Leeb 2022

Und das Allerwichtigste zum Schluss, bedenke immer:

BABYS brauchen keine perfekten MAMAS- sondern einfühlsame MAMAS mit offenen Herzen, die für ihre Kleinen da sind.



Du kannst von meinen tollen Tipps & Tricks fürs erste Babyjahr nicht genug bekommen?

Freut mich zu hören!

Dann schaue gerne immer wieder mal auf meiner **webseite www.bestmamababy.com** vorbei und freue dich über neue hilfreiche ANGEBOTE.

Oder nehme Platz in meinem **virtuellen Mama- Baby- Wohnzimmer** auf meiner persönlichen **Instagram** und **Facebook Seite**

best_mamababy_videokurse

Best MAMAS BABY videokurse mit Angela Leeb

Gerne auch in deinem **E-mail Postfach** nach den neuesten News Ausschau zu halten.

Ich bin keine, die ständig und oft newsletter schreibt, aber hin und wieder wird ein herzlich geschriebene E-Mail von mir an dich- in dein Postfach flattern!

Jedenfalls freue ich mich sehr, dich und deinen Babyschatz über diesen virtuellen Weg durchs spannende und gleichzeitig so herausfordernden 1. Babyjahr ein Stück weit begleiten zu können!

Viel Freude, alles Liebe und herzliche Grüße!

Von Mamherz zu Mamaherz,

Angela

Du findest dieses E-book toll?

Andere liebe Mamas sollen auch unbedingt davon erfahren?

Dann empfehle ihnen, sich das tolle 0€ E-BOOK und 0€ Mini VIDEOKURS über meiner webseite www.bestmamababy.com auch zu holen.

© Angela Leeb 2022

mehr gibt`s auf www.bestmamababy.com