

Ihr persönlicher...

Babyschlaf-Tagesplaner



**Perfekt strukturiert für mehr Erfolg
beim Schlaftraining**

Liebe Mama, lieber Papa...

Willkommen in Ihrem persönlichen Babyschlaf-Tagesplaner. Sie können sich die folgenden Seiten ausdrucken, damit Sie Ihren persönlichen Tagesplan immer zur Hand haben.

Bevor Sie beginnen, Ihren optimalen Tagesablauf für die besten Schlaferfolge mit Ihrem Baby zu planen, orientieren Sie sich bitte an den Informationen auf der ersten Seite.

Dort erhalten Sie einen Überblick, über den natürlichen Schlafbedarf eines jeden Babys. Sie werden genau erfahren, wie viel Schlaf Ihr Baby in welchem Alter optimaler Weise benötigt und können dementsprechend Ihren Tagesablauf perfekt planen.

Außerdem zeige ich Ihnen noch einen Beispiel-Tagesablauf, der für viele Eltern bereits sehr gut funktioniert hat.

Denken Sie immer daran: "Die Planung ist das A und O"

Der durchschnittliche Schlafbedarf

Welche Menge Schlaf benötigt Ihr Baby in welchem Alter...

Die Schlafmenge

ca. 16,5 Std. am Tag

ca. 16 Std. am Tag

ca. 15,5 Std. am Tag

ca. 15 Std. am Tag

ca. 14,5 Std. am Tag

ca. 13-14 Std. am Tag

ca. 12 Std. am Tag

ca. 11-12 Std. am Tag

ca. 10-11 Std. am Tag

Das Alter

1 Monat

2 Monat

3-4 Monat

5-6 Monat

7-8 Monat

9-11 Monat

12-24 Monat

2-3 Jahre

3-4 Jahre



Die wichtigen Daten für den Plan

Tragen Sie in die rosa Felder Ihre individuellen Daten ein...

1. Das Alter
2. Tagesbedarf an Schlaf
3. Schlafenszeit (Nachts)
4. Weckzeit (Morgens)
5. Gesamtdauer der Nickerchen
6. Dauer Nickerchen 1
7. Dauer Nickerchen 2
8. Dauer Nickerchen 3
9. Mahlzeit Nr. 1
10. Mahlzeit Nr. 2
11. Mahlzeit Nr. 3
12. Mahlzeit Nr. 4
13. (Snack am Abend)
14. Abendroutine Beginn

Der Tagesplan für mein Baby

Tragen Sie in die rosa Felder Ihre individuellen Zeiten ein...

Aufstehen um...

Mahlzeit Nr.1 um...

Nickerchen (Vormittag) um...

Mahlzeit Nr.2 um...

Mittagsschlaf um...

Mahlzeit Nr.3 um...

Nickerchen (Nachmittag) um...

Mahlzeit Nr.4 um...

Abendroutine beginnt um...

Gute Nacht Snack um...

Schlafen um...

Der Beispiel-Tagesplan

Name Theo
Alter 11 Monate
Schlafbedarf ca. 13 Std.

Schlaf in der Nacht	19:30 - 6:30 Uhr (11 Std. ca)
Mahlzeit Nr. 1	6:30 Uhr
Mahlzeit Nr. 2	10:00 Uhr
Mittagsschlaf	11:30 - 13:30 (2 Std. ca)
Mahlzeit Nr. 3	13:30 Uhr
Mahlzeit Nr 4	17:00 Uhr
Start Abendroutine	18:30 Uhr
Gute Nacht Snack	19:00 Uhr
Schlafenszeit	19:30 Uhr



Ihre Notizen

Hier können Sie sich noch wichtige Besonderheiten für Ihren Tag notieren...





Ein gut strukturierter Tagesablauf ist für den erholsamen und problemlosen Babyschlaf enorm wichtig.

Erstellen Sie sich noch heute Ihren individuellen Babyschlaf-Tagesplaner, damit Ihr Baby schon heute nacht besser schlafen kann, dank eines geregelten Tagesablaufes.

Wichtig ist vor allem, dass Sie Ihren Tagesplan immer sichtbar vor Ort haben, damit sie nicht aus Ihrer Routine herauskommen.

Wichtig zum Schluss: Seien Sie nicht zu 110% fixiert auf Ihren Plan. Dieser Plan soll Ihnen und Ihrem Baby helfen, indem Sie eine geregelte Routine in Ihren Alltag bringen. Wenn Sie Ihren Plan nicht flexibel gestalten, könnte es für Ihr Baby stressig werden.

Das wollen Sie schließlich nicht, da Ihr Ziel ein entspanntes und erholsames Schlafverhalten ist. Planen Sie sich also für die täglichen TO-Do's immer etwas mehr Zeit ein.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg.