

Was du zum Babschlaf wissen willst

Ab welchem Alter ist ein Schlafcoaching sinnvoll?

Ein Schlafcoaching ist in der Regel ab etwa 5–6 Monaten sinnvoll. Vorher entwickeln sich Schlafrhythmen noch stark. Für jüngere Babys steht eher die Begleitung der Eltern und die Förderung gesunder Schlafgewohnheiten im Vordergrund.

Muss mein Baby dabei schreien?

Nein. Ein bindungs- und bedürfnisorientiertes Schlafcoaching arbeitet ohne das Baby alleine schreien zu lassen. Die Bedürfnisse deines Kindes stehen jederzeit im Mittelpunkt.

Wie lange dauert ein Schlafcoaching?

Das ist individuell. Viele Familien erleben innerhalb von 2–6 Wochen deutliche Verbesserungen. Entscheidend sind die Ausgangssituation, das Alter des Kindes und die konsequente Umsetzung.

Hilft Schlafcoaching auch bei häufigem nächtlichem Aufwachen?

Ja. Gemeinsam schauen wir uns die Ursachen an und entwickeln einen individuellen Plan, der zu eurem Familienalltag passt.

Kann Schlafcoaching beim Einschlafen helfen?

Ja. Ziel ist es, deinem Kind zu helfen, entspannt einzuschlafen und altersgerechte Schlafgewohnheiten zu entwickeln.

Stillen oder Fläschchen – muss ich nachts abstillen?

Nein. Ein Schlafcoaching bedeutet nicht automatisch nächtliches Abstillen. Ob und wann nächtliche Mahlzeiten reduziert werden, hängt vom Alter, der Entwicklung und euren individuellen Bedürfnissen ab.

Was ist, wenn mein Baby zahnt oder krank ist?

Während akuter Krankheiten oder besonderer Entwicklungsphasen steht das Wohlbefinden des Kindes an erster Stelle. Das Coaching wird entsprechend angepasst oder pausiert.

Wie läuft ein Schlafcoaching ab?

1. Kennenlerngespräch und Anamnese
2. Analyse der Schlafsituation
3. Individueller Coaching-Plan
4. Begleitung und Unterstützung während der Umsetzung
5. Nachbetreuung und Anpassungen bei Bedarf

Kann das Coaching online stattfinden?

Ja. Ein Babyschlafcoaching funktioniert sehr gut online per Videoanruf. So kann ich Familien unabhängig vom Wohnort begleiten.

Wie schnell sehe ich erste Erfolge?

Viele Familien bemerken bereits nach wenigen Tagen erste Veränderungen. Nachhaltige Verbesserungen entstehen jedoch meist Schritt für Schritt.

Ist Schlafcoaching für jedes Kind geeignet?

Grundsätzlich ja, sofern keine medizinischen Ursachen hinter den Schlafproblemen stehen. Bei Verdacht auf gesundheitliche Ursachen sollte zunächst eine kinderärztliche Abklärung erfolgen.

Kann auch nur ein Elternteil teilnehmen?

Ja. Idealerweise sind beide Bezugspersonen informiert, aber auch ein Elternteil kann das Coaching erfolgreich umsetzen.

Hilft Schlafcoaching auch bei Schwierigkeiten beim Tagschlaf?

Ja. Durch Schlafcoaching können Tagschläfchen länger werden und Kinder, die nur unterstützt schlafen, in Trage, Arm, Kinderwagen, etc., können entspannt im Bett schlafen.

Warum schläft mein Baby schlecht?

80% aller Kinder schlafen nur so weiter wie sie einschlafen und wachen daher nach jedem Schlafzyklus auf, wenn sie nicht eigenständig einschlafen können.

