

# MEIN PERSÖNLICHER SCHLAFPLAN FÜR MEIN NEUGEBORENES

- Ich werde mehr über Babys lernen, sodass ich sie besser verstehe und eine informierte Entscheidung treffen kann. Folgende Bücher werde ich mir besorgen und lesen:



.....

.....

.....

- Ich werde mein Baby zum Schlafen oft in sein Bettchen, in die Wiege oder ins Körbchen legen.  
In meinen Armen soll es nur in ganz besonderen Situationen (Ausnahmesituationen) schlafen.
- Ich werde mein müdes Baby von der Brust nehmen, anstatt es dort einschlafen zu lassen. Ich werde versuchen, es zum Einschlafen zu bringen, ohne dass es etwas zum Saugen im Mund hat. Ich werde versuchen, keine Nuckel-Schlaf-Assoziation entstehen zu lassen.
- Ich werde den Unterschied zwischen Wachgeräuschen und Schlafgeräuschen kennen lernen.  
Ich werde mein schlafendes Baby schlafen lassen!
- Ich werde Unterschiede zwischen Tagschlaf und Nachtschlaf einführen.  
Den Nachtschlaf werde ich leise, friedlich und in Dunkelheit gestalten.
- Ich werde mein Baby tagsüber nicht allzu lange schlafen lassen.  
Ich werde mein Baby tagsüber nicht länger schlafen lassen als:  
.....
- Ich werde darauf achten, ob mein Baby Anzeichen von Müdigkeit zeigt.  
Ich werde auf folgende Anzeichen von Müdigkeit achten: Baby wird stiller, verliert das Interesse, bekommt einen glasigen Blick, reibt sich die Äuglein, wird weinerlich, gähnt. Sobald ich diese Anzeichen bemerke, lege ich das Baby schlafen.
- Ich werde die Schlafumgebung meines Babys gemütlich und kuschelig gestalten.

# MEIN PERSÖNLICHER SCHLAFPLAN FÜR MEIN NEUGEBORENES

- Ich werde es mir fürs nächtliche Stillen oder Fläschchengeben gemütlich machen und diese Situation als Phase im Leben meines Babys akzeptieren.
- Ich achte darauf, dass mein Baby satt zu Bett geht.
- Ich werde tagsüber ausgiebige Stillmahlzeiten mit meinem Baby genießen. Ich werde mich entspannen und mein Neugeborenes genießen.
- Ich werde mein Leben einfacher gestalten und unnötige Aktivitäten vermeiden. Im Moment genießt mein Baby oberste Priorität.
- Ich werde meine Erwartungen realistisch halten. Im Lauf der kommenden Monate wird mein Baby Schlafreife entwickeln. Bis es so weit ist, bleibe ich geduldig.

