



kinderliebe



*Mini-Guide*  
**Babyschlaf & Feiertage**

[WWW.KINDER-LIEBE.CH](http://WWW.KINDER-LIEBE.CH)



# Herzlich Willkommen

Ich bin **Nadia**, 2-fach Mama, Schlaf- & Beikostberaterin & habe langjährige Erfahrung in der Kitabranche. Seit April 2023 ist Kinderliebe mein grosses Herzensprojekt. Denn ich möchte Eltern beraten, ermutigen & sensibilisieren.

Mir ist es eine Herzensangelegenheit die Situationen in meinen Beratungen **ganzheitlich, individuell & liebevoll** zu analysieren. Die Bedürfnisse aller Familienmitglieder spielen eine wichtige Rolle & sollten berücksichtigt werden.

Mein Wissen möchte ich mit Euch teilen & das mache ich mit voller Überzeugung! Denn sobald man mehr Wissen hat, kann man mehr Verständnis für die Situation aufbringen.

Kinderliebe - **Aus LIEBE zum KIND!**

# Für mehr Gelassenheit in den Feiertagen!

Ein bindungsorientierter Mini-Guide für Eltern, die sich rund um  
Weihnachten & Co. mehr Sicherheit wünschen.

# First Point!

## Ihr macht nichts kaputt!

Rund um die Feiertage fragen sich viele Eltern, ob sie durch spätere Abende, mehr Nähe oder veränderte Abläufe den Schlaf ihres Babys verschlechtern.

Babyschlaf ist jedoch kein empfindliches System, das man einfach so mal  
\*kaputt macht\*

Er passt sich an Entwicklung, Reize und Nähe an.

Häufigeres Aufwachen oder schwereres Einschlafen bedeutet nicht, dass ihr etwas falsch macht, sondern dass das Nervensystem eures Babys gerade mehr Unterstützung braucht.

# Warum

## Feiertage den Babyschlaf beeinflussen

Feiertage bringen Abwechslung, Besuch und neue Eindrücke.  
Für Babys bedeutet das vor allem Veränderung und Reizfülle, die verarbeitet werden muss.

- mehr visuelle und akustische Reize
- andere Tages- und Schlafenszeiten
- weniger Vorhersehbarkeit im Alltag
  - mehr soziale Interaktion



# 3 Dinge, die den Babyschlaf NICHT ruinieren!

## Ein später Abend

Ein späterer Abend an einzelnen Tagen beeinflusst den Babyschlaf nicht langfristig. Wichtiger als die Uhrzeit ist ein ruhiger Übergang in den Schlaf.

## Mehr Einschlafbegleitung

Babys brauchen Co-Regulation. Nähe hilft, Stress abzubauen und Erlebtes zu verarbeiten. Die Ausschüttung von Oxytocin (Kuschelhormon) kann Cortisol senken, da Oxytocin als Gegenspieler wirkt, Stress hemmt und das Nervensystem beruhigt.

## Abweichung von der Routine

Routinen dürfen flexibel sein. Schon vertraute Elemente geben Orientierung.

# Was deinem Baby jetzt hilft

→ ruhige Übergänge am Abend

Sucht Euch einen Rückzugsort & evtl. kleine Rituale trotz Feiertage & Trouble einzubauen.

→ mehr Nähe und Körperkontakt

In der Trage nahe am Körper & Herz von Mama & Papa. Reguliert das Nervensystem & mindert die Reizüberflutung.

→ weniger Erwartungen an perfekten Schlaf

Es ist Okay mal nicht einen starren Plan zu haben!

→ Rückzugsmöglichkeiten tagsüber & Erholungsbedarf erhöht

Baut Pausen ein oder bietet Schläfchen an um den Körper die benötigte Erholung zu geben.

# 3 Dinge

die den Schlaftauch an den Feiertagen  
schützt

## Verbindung vor Uhrzeit

Ein späteres Zubettgehen ist weniger entscheidend als:

- Nähe
  - ruhiger Übergang
  - vertraute Einschlafhilfe
- „Sicherheit schlägt Schlafenszeit.“

## Mini-Routinen statt Perfektion

Es braucht nicht den ganzen Ablauf ein bekanntes Element reicht:

- Schlaflied
- leise Stimme, verbindende Worte
- Schlafbegleiter

Das Gehirn erkennt: „Jetzt wird geschlafen.“

## Regulation am nächsten Tag

Unruhige Nächte =

- mehr Nähe am Tag
- ruhigere Übergänge
- gehe in die Verbindung



# Was

Eltern sich trauen dürfen & sollen!



Einschlafbegleitung verlängern  
Baby öfter tragen  
Pläne absagen oder verkürzen  
Auf das eigene Bauchgefühl hören

Nicht nötig:

- Schlaf „nachzuholen“
- Routinen zwanghaft durchzusetzen
- sich zu rechtfertigen

# Meine Meinung

Dein Baby braucht kein perfektes Fest. Es braucht dich – präsent, erreichbar  
und liebevoll begleitend.

Einzelne unruhige Nächte machen keinen schlechten Schlaf.  
Sie machen ein echtes Leben.  
Du darfst flexibel sein.

Notizen

