



Sonne & Mond
schlafen - lernen - wachsen

Mini-Guide

Schluss mit falschen Tipps –
5 Babyschlaf-Mythen, die dich nur
müde machen



www.sonne-mond-schlafcoaching.de



Hallo liebe Eltern,

Babyschlaf ist ein sensibles Thema – und leider voller gut gemeinter, aber oft falscher Ratschläge. Vielleicht hast du schon Sätze gehört wie „Lass ihn einfach schreien, dann lernt er schlafen“ oder „Früher haben wir das auch so gemacht“.

Solche Aussagen können Eltern verunsichern – und manchmal sogar den Schlaf und die Bindung belasten. In diesem Mini-Guide findest du 5 häufige Mythen rund um den Babyschlaf – und erfährst, was wirklich dahinter steckt. Damit du deinem Bauchgefühl wieder vertrauen kannst.





Mythos „Babys müssen durchschlafen, sonst stimmt etwas nicht.“

Wahrheit: Durchschlafen bedeutet in der Forschung 5–6 Stunden am Stück – und das schaffen viele Babys erst im zweiten Lebensjahr. Häufiges Aufwachen ist normal und hat einen evolutionären Schutz: Dein Baby meldet sich, wenn es Nähe, Nahrung oder Sicherheit braucht.

Der Ausdruck “Schlafen wie ein Baby” ist also eigentlich totaler Unsinn. Trotzdem sind es genau solche Aussagen, die uns als Eltern enormen Druck machen und das Gefühl geben, etwas falsch zu machen.





Mythos „Du verwöhnst dein Baby, wenn du es in den Schlaf begleitest.“

Wahrheit: Körperliche Nähe ist ein Grundbedürfnis – kein Luxus. Begleitung beim Einschlafen gibt deinem Baby Sicherheit und fördert die Bindung. Studien zeigen: Babys, deren Bedürfnisse zuverlässig beantwortet werden, entwickeln langfristig mehr Selbstvertrauen und Selbstregulationsfähigkeit.

Und ehrlich - irgendwann möchte jedes Kind auch mehr Zeit alleine verbringen. Mit 18 schlafen sie ja dann doch lieber alleine. ;-)

Übrigens stammen diese (und noch viele weitere) “klugen” Ratschläge aus einer ganz anderen Zeit,. Ratgeber wie Johanna Haarer's “Die deutsche Mutter und ihr erstes Kind” zielten vor allem auf Härte und Gefühlskälte in der Erziehung sowie das Ignorieren von Bedürfnissen ab. Der Ratgeber verkaufte sich in der NS-Zeit besonders gut - und prägte bis in die 1980er hinein das Bild von Erziehung.





Mythos „Babys müssen lernen, allein einzuschlafen – sonst können sie es nie.“

Wahrheit: Einschlafen ist ein komplexer Prozess. Die Fähigkeit, allein einzuschlafen, entwickelt sich mit Reife, Sicherheit und Erfahrung. Sanfte Unterstützung jetzt bedeutet nicht, dass dein Kind nie selbst einschläft – im Gegenteil, es lernt auf dieser Basis Selbstständigkeit in seinem Tempo.

Oft wird einem geraten, das Baby einfach mal schreien zu lassen, dann lernt es das schon. Diese “Erfolgsgeschichten” beweisen leider das Gegenteil: Das Baby lernt auf diesem Wege nur, dass niemand kommt und sich niemand um seine Bedürfnisse kümmert - evolutionär eine Katastrophe! Das Baby verstummt nur, weil es aufgibt und der kleine Körper quasi in größter Not erstarbt.

Auch wir liegen gerne mit einem Partner oder einer Partnerin gemeinsam im Bett - warum also sollte unbedingt das kleinste und hilfloseste Wesen alleine sein müssen?





Mythos „Wenn du nachts stillst/fütterst, wird dein Baby nie länger schlafen.“

Wahrheit: Hunger in der Nacht ist in den ersten Lebensmonaten völlig normal. Auch ältere Babys stillen/füttern sich manchmal in den Schlaf, weil es Sicherheit gibt. Mit der Zeit regulieren sich die Abstände von selbst – vor allem, wenn tagsüber Bedürfnisse erfüllt werden.

Allerdings ja: Es kann sein, dass sich unliebsame Schlafassoziationen entwickeln.





Sonne & Mond
schlafen - lernen - wachsen

Mythos „Früher mussten wir da auch durch – und es hat uns nicht geschadet.“

Wahrheit: Viele Erwachsene tragen noch heute unbewusst Muster aus ihrer frühen Kindheit in sich. Nur weil etwas „früher so gemacht“ wurde, heißt das nicht, dass es optimal war. Heute wissen wir: Feinfühligere Reaktionen auf die Signale eines Babys stärken Bindung, emotionale Sicherheit und sogar die Hirnentwicklung.





Du musst dich nicht mehr von alten Glaubenssätzen oder gut gemeinten, aber falschen Tipps verunsichern lassen.

Jetzt kennst du die Hintergründe – und hast Argumente, um Mythen freundlich, aber bestimmt zu entkräften.

Vertraue auf dein Bauchgefühl und darauf, dass liebevolle Begleitung und Verständnis für die Bedürfnisse deines Babys der beste Weg sind – für euch beide.

Lass uns über euren Babyschlaf sprechen

Wenn du wissen möchtest, wie du die Erkenntnisse aus diesem Guide ganz konkret bei euch umsetzen kannst, buche dir meinen „Wie Babyschlaf funktioniert“-Quick Call (inkl. PDF-Guide).

➡ In nur 30 Minuten bekommst du klare Antworten, einen individuellen Plan und wieder mehr Sicherheit im Alltag.





Sonne & Mond
schlafen - lernen - wachsen



Wenn dir doch alles mal über den Kopf wächst, kannst du dich gerne bei mir melden.

Ob 1:1-Coaching, Schlafanalyse oder Schlafberatung zu konkreten Problemen - ich bin gerne für euch da.

Eure Franzi

(zert. ganzheitlicher Schlafcoach für Babys & Kleinkinder)

info@sonne-mond-schlafcoaching.de
01788763212 (gerne WhatsApp oder Signal)



www.sonne-mond-schlafcoaching.de