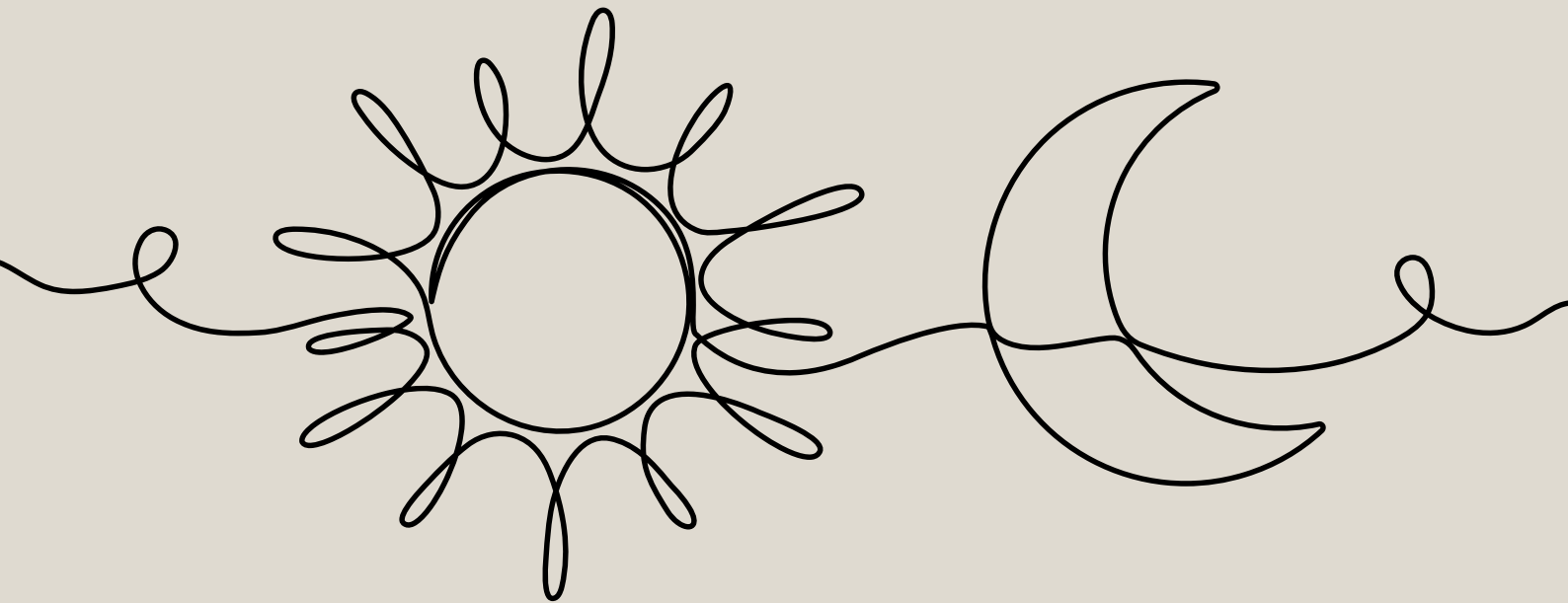
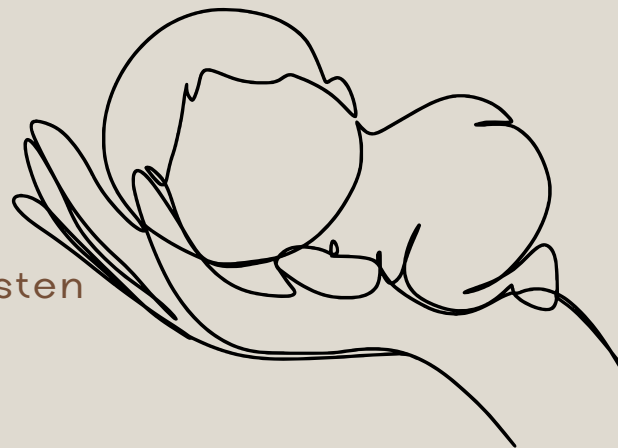


TANJA.STILLGEFLUESTER

Mini-Guide für Eltern – Babyschlaf verstehen



Schlafbiologie im ersten
Lebensjahr



✦ Schlaf verstehen – ✦ Vertrauen gewinnen

Herzlich Willkommen

Schön, dass ihr da seid!

Vielleicht sucht ihr nach Antworten, nach mehr Ruhe in der Nacht oder nach einem besseren Verständnis für euer Baby.

Und vielleicht kennt ihr auch diese Gedanken:

- Mache ich etwas falsch?
- Liegt es an mir?
- Warum klappt es bei anderen scheinbar besser?

Genau an diesem Punkt stand ich auch.

Ich habe gezweifelt, hinterfragt und nach Lösungen gesucht.

Deshalb ist mir eines besonders wichtig:

Dieses Mini-Workbook soll euch Verständnis und Raum geben – statt Druck und noch mehr Erwartungen.

Gleich vorweg:

Dieses Mini-Workbook ist keine schnelle Lösung und keine Anleitung, wie euer Baby „besser schlafen soll“.

Denn so arbeite ich nicht.

Was ihr hier findet, ist etwas anderes:

- Wissen über die Schlafphysiologie eures Babys
- Verständnis für das, was nachts wirklich passiert
- und einen neuen Blick auf Babyschlaf – ohne Training, ohne Druck

Dieses Mini-Workbook ist ein kleiner Einblick in das große Workbook:

„Babyschlaf verstehen – Schlafphysiologie im ersten Lebensjahr“

Es soll euch helfen, euer Baby besser zu verstehen –

und vielleicht auch, ein Stück mehr Ruhe in euch selbst zu finden.

Warum Babyschlaf anders ist



Babys schlafen nicht wie Erwachsene.

Sie kommen ohne festen Tag-Nacht-Rhythmus zur Welt und schlafen in vielen kurzen Phasen.

Schlaf dient vor allem der Gehirnreifung, nicht der Erholung.

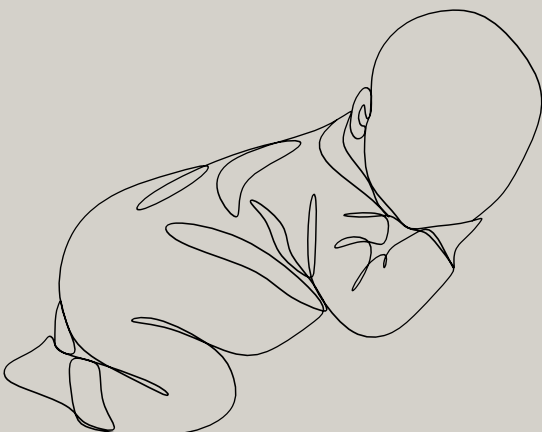
Warum euer Baby nachts aufwacht

Babys verbringen etwa 50–60 % ihrer Schlafzeit im REM-Schlaf.

Das bedeutet:

- leichte Schlafphasen
- häufiges Aufwachen
- aktive Verarbeitung & Entwicklung

Aufwachen ist biologisch sinnvoll, nicht falsch.



Nähe ist Regulation

Babys können sich nicht alleine beruhigen.

Sie brauchen:

- Körperkontakt
- Stillen oder Nähe
- Co-Regulation

So entwickelt sich ein gesundes Nervensystem.



Flasche & Schlaf

Babys schlafen mit Flasche oft länger – aber: länger schlafen heißt nicht besser schlafen.

- weniger Aufwachen
- weniger REM-Schlaf
- weniger Verarbeitung

Schlaf ist Entwicklung, nicht nur Ruhe.

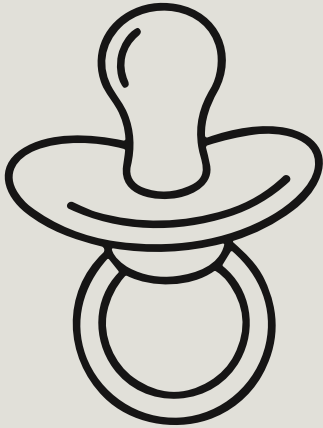
Wenn Zufütterung nötig ist:

Becher, Löffel oder stillfreundliche Methoden unterstützen die Entwicklung besser als Sauger.



Schnuller & Regulation

Ein Schnuller beruhigt kurzfristig - ersetzt aber keine echte Regulation.



Keine Nähe

Keine hormonelle Abstimmung

Kein aktives Lernen von Selbstregulation

Babys brauchen Verbindung, nicht nur Beruhigung.

Kleiner Hinweis: Geburt & Schlaf

Auch die Geburt kann beeinflussen, wie Babys schlafen.



Interventionen wie:

- Kaiserschnitt, Einleitung, Sauglocke
- oder zu frühes Abnabeln (bis zu 25–30 % Blut verbleiben in der Plazenta)

können das Nervensystem fordern.

Babys verarbeiten solche Erfahrungen oft nachts – durch Nähe, Aufwachen und Weinen.

Ein Leitsatz für euch



„Es ist unsere Verantwortung, unser Baby zu verstehen – nicht die Aufgabe unseres Babys, sich unserem Schlaf anzupassen.“

- Euer Baby braucht kein Training.
- Es braucht Verständnis, Nähe und Begleitung.

Wer bin ich

Ich bin Tanja Sedlmeier – Breastkeeperin aus ganzem Herzen. Meine Aufgabe ist es, dich als Mama und dein Baby auf eurem ganz persönlichen Stillweg zu begleiten – ganzheitlich, ehrlich und auf Augenhöhe. In meiner Arbeit geht es nicht nur ums Stillen. Es geht um Verbindung, um Vertrauen und um das tiefe Wissen, dass du alles in dir trägst, was dein Kind braucht. Ich sehe Mutter und Kind als Einheit – und möchte euch beiden einen sicheren Raum geben, um genau diese besondere Beziehung zu stärken und zu schützen.

Mir ist wichtig, ehrlich aufzuklären – ohne Druck, ohne Schlaftraining,

dafür mit Verständnis für die Biologie des Babys und die Bedürfnisse der Eltern.



Meine Haltung

- Babys sind nicht schwierig – sie sind biologisch richtig
- Nähe ist ein Grundbedürfnis, kein Extra
- Schlaf entsteht durch Reifung, nicht durch Training

Mehr Wissen & Begleitung

Babyschlaf ist viel mehr als das, was du hier gelesen hast.

Wenn du noch tiefer eintauchen möchtest – mit mehr Hintergrundwissen zu

Nervensystem, Stillen, Regulation, Flasche, Schnuller und der Entwicklung im ersten Lebensjahr –

- dann bekommst du das ausführliche Workbook für 15 €.

Wenn du dir weitere Unterstützung, Vertiefung oder individuelle Begleitung wünschst, findest du mich hier:

Tanja Sedlmeier

Breastkeeperin · Stilberatung · Bindungsorientierte Begleitung

Website: www.tanjastillgefluester.de

Instagram: @tanja.stillgefluester

E-Mail: tanja.stillgefluester@gmail.com

