



Wenn Müdigkeit zu viel wird ...

*Übermüdung beim Baby erkennen
und sanft begleiten.*

Patricia Migliosi
Kinderkrankenschwester und Schlafcoach



Du bist nicht allein damit

Hat dein Baby manchmal Schwierigkeiten einzuschlafen, obwohl es sehr müde wirkt?

Vielleicht hast du schon einiges ausprobiert, um deinem Baby beim Einschlafen zu helfen – und es fühlt sich trotzdem nicht so an, wie du es dir wünschst. Damit bist du nicht allein.

Übermüdung bei Kindern stellt für viele Eltern eine echte Herausforderung dar. Je müder ein Baby wirkt, desto unruhiger kann es werden.

Als Kinderkrankenschwester und Schlafcoach begegne ich dieser Situation häufig. Übermüdung ist eine der häufigsten Ursachen für schwierige Abende – und es gibt Wege, die euch beiden helfen können.

In diesem Guide zeige ich dir, wie du die ersten Anzeichen von Müdigkeit erkennst und was du konkret tun kannst.

HINTERGRUNDWISSEN

Was bedeutet Übermüdung?

Übermüdung bedeutet, dass dein Baby länger wach war, als es in diesem Moment verarbeiten konnte.

Der Körper reagiert dann häufig, indem er Stresshormone ausschüttet. Diese können dein Baby in einem Zustand erhöhter Wachsamkeit halten, wodurch das Einschlafen schwerer fallen kann.

Das Hormon Cortisol – oft „Stresshormon“ genannt – hilft dem Körper, wach und aufmerksam zu bleiben. In größerer Menge kann es den Einschlafprozess verzögern.

Ein Muster, das viele Eltern kennen: Je müder ein Baby ist, desto schwerer kann ihm manchmal das Einschlafen fallen.

6 Anzeichen für Müdigkeit

1

Gähnen

Ein frühes und wichtiges Zeichen. Dein Baby zeigt dir: „Ich brauche Schlaf.“

2

Augenreiben

Die Augen werden zunehmend schwer. Durch das Reiben versucht dein Baby, sich selbst zu beruhigen.

3

Unruhe

Dein Baby wird plötzlich reizbar, obwohl eigentlich alles in Ordnung scheint, und lässt sich schwerer beruhigen.

... und noch drei weitere

4

Wegschauen

Dein Baby wendet den Blick ab oder sucht weniger Kontakt und zeigt weniger Interesse am Spielen.

5

Leerer Blick

Ein starrer oder leerer Blick kann ein Zeichen dafür sein, dass dein Baby gegen den Schlaf ankämpft.

6

Überdrehtheit

Dein Baby wirkt plötzlich sehr aktiv – und findet dabei oft schwerer zur Ruhe, selbst mit deiner Nähe.

EINORDNUNG

Was Übermüdung oft unbemerkt begünstigt

Manche Muster begünstigen Übermüdung, ohne dass Eltern etwas „falsch“ machen – sie sind im Alltag einfach leicht zu übersehen:

Lange Wachzeiten

Besonders am Morgen ist der Schlafdruck oft hoch – viele Kinder brauchen schon nach kurzer Zeit wieder ein Schläfchen.

Viele Reize am Abend

Aktivität und Stimulation am Ende des Tages können es deinem Kind schwerer machen, zur Ruhe zu kommen.

Lösungen bei Müdigkeit

1

Frühe Müdigkeitszeichen beobachten

Je früher du die Signale deines Kindes bemerkst – z. B. Gähnen oder Augenreiben – desto leichter fällt ihm das entspannte Einschlafen.

2

Eine ruhige Umgebung schaffen

Gedämpftes Licht, das Beenden anregender Spiele, eine sanfte Stimme und eine kurze Geschichte helfen deinem Kind, sich zu entspannen. Eine vertraute, wiederkehrende Reihenfolge in der Abendroutine gibt Sicherheit – unabhängig davon, wer sie gerade übernimmt.

3

Den richtigen Zeitpunkt finden

Ein guter Anhaltspunkt: Schläft dein Kind meist in 10–15 Minuten ein, ist die Schlafenszeit gut gewählt. Braucht es deutlich länger, kann bereits Übermüdung dahinterstecken.

IM AKUTEN MOMENT

Wenn dein Kind bereits übermüdet ist

1. Reize reduzieren

Licht dimmen, Geräusche reduzieren, eine ruhige Beschäftigung anbieten, bis dein Kind wieder Müdigkeitszeichen zeigt.

2. Nähe und Präsenz anbieten

Tragen, kuscheln, stillen oder das Fläschchen geben, sanft wiegen – Körperkontakt gibt Sicherheit.

3. Ruhe bewahren

Deine Ruhe hilft deinem Kind, seine Gefühle zu regulieren. Es darf weinen – deine Aufgabe ist es, es einfühlsam zu begleiten, nicht das Gefühl zu verhindern.

ZUM SCHLUSS

Du musst das nicht allein herausfinden

Oft braucht es keine großen Veränderungen, sondern vor allem ein besseres Verständnis für den Schlaf deines Kindes und eine einfühlsame Begleitung.

Wenn du Übermüdung und die Müdigkeitszeichen deines Kindes – wie in diesem Guide beschrieben – besser verstehst, fällt es dir leichter, den richtigen Zeitpunkt zum Schlafengehen zu erkennen.

Dadurch wirst du sicherer und gelassener. Dein Kind spürt diese Ruhe, fühlt sich geborgen und findet leichter in den Schlaf.



Ich bin Patricia Miglioni

Kinderkrankenschwester sowie Baby- und Kinderschlafcoach.

Mit viel Einfühlungsvermögen und einer bindungsorientierten Herangehensweise begleite ich Familien auf dem Weg zu ruhigeren Nächten und einem entspannteren Alltag.

Dabei stehen für mich die Bedürfnisse von Kindern und Eltern gleichermaßen im Mittelpunkt.



[schlafcoaching_patricia](#)



info@schlafcoaching-patriciamiglioni.com