

## Wann schlafen Babys durch? – Altersgerechte Tipps und Tricks

---

BABYSCHLUMMERLAND: BINDUNGSORIENTIERTE SCHLAFBERATUNG FÜR BABYS & KLEINKINDER

von: Sarah Mann

Wann dein Baby beginnt durchzuschlafen, hängt mit folgenden Faktoren zusammen:

- **Alter, Gewicht und Entwicklungsphase**
- **Persönlichkeit** (anhänglich/sensibel/willensstark/aktiv oder gechillt/anpassungsfähig)
- Gehirnreife, Fähigkeit sich **selbst zu beruhigen**, Emotionen zu regulieren („self soothing“)
- **Schlafsituation** (Familienbett/Stillbaby/Flaschenbaby/eigenes Zimmer)
- **Individuelle Faktoren** (z. B. Veränderungen wie Kita-Eingewöhnung/Umzug/neues Geschwisterchen; Krankheiten, Intensität von Zahnungsschmerzen)

Hier kommt nun eine Übersicht über Babys Schlafmuster je nach Altersstufe – und wann dein Baby durchzuschlafen beginnen könnte.

Wie erwähnt sind dabei die individuellen Unterschiede sehr groß: Von 6 Monate Alter bis zum Kindergartenalter ist alles möglich und ‚normal‘.

### Baby 1 bis 5 Monate: Länger schlafen in der Nacht

---

#### Neugeborenes (0-1 Monat)

An Durchschlafen ist mit einem Neugeborenem natürlich nicht zu denken. Neugeborene benötigen 14-18 Stunden Schlaf. Da ihr Biorhythmus noch nicht sehr ausgeprägt ist, wird dieser Schlaf gerne in viele kleine Nickerchen verpackt und wild über Tag und Nacht verteilt. Häufige und längere Wachphasen in der Nacht sind also zu Beginn der Normalfall.

Das Schlafverhalten hängt bei kleinen Babys sehr eng mit ihrem Nahrungsbedarf zusammen. Neugeborene müssen alle 1-3 Stunden gestillt bzw. alle 2-4 Stunden mit dem Fläschchen gefüttert werden. **Viele Neugeborene schlafen deshalb selten mehr als 2-3 Stunden am Stück.** Es gibt allerdings auch kleine Siebenschläfer, die alle 3-4 Stunden zum Stillen/Füttern geweckt werden müssen.

*Tipp:* *Hilf deinem Neugeborenen Tag und Nacht zu unterscheiden, indem du die Tage bewusst hell und aktiv und die Nächte dunkel und ruhig gestaltest. Wachphasen zwischen den Nickerchen tagsüber sollten nicht länger als 30-90 Min sein. Ab 6-8 Wochen Alter ist es sinnvoll, Nickerchen am Tag auf 2 Stunden zu begrenzen. So hebt ihr euch die langen Schlafphasen für nachts auf.*

## **Baby 2 Monate**

Ein 2-3 Monate altes Baby kann mit etwas Glück bereits 5-6-stündige Schlafphasen schaffen. 1-3 Fütterungen nachts sollten beibehalten werden.

*Tipp:* *In den ersten Monaten schafft dein Baby keinen festen Tagesablauf mit einer festen Anzahl oder Länge von Nickerchen. Achte stattdessen darauf, dass dein Baby nicht übermüdet. Die Wachphasen tagsüber sollten 1-2 Stunden nicht überschreiten. Eine friedliche Bettgehzeitroutine hilft nachweislich Babys Schlaf zu verbessern. ([Mehr über Bettgehzeitroutinen findest du in unserem Babyschlafkurs.](#))*

## **Baby durchschlafen 3-5 Monate**

Ab 3 Monaten beginnen viele Babys länger am Stück zu schlafen. Mit 5 Monaten kann dein Baby unter Umständen schon 5-8 Stunden am Stück schlafen, was der offiziellen Definition von Durchschlafen für ein Baby entspricht. ;-)

Gründe hierfür sind:

- **Weniger nächtliche Mahlzeiten.** Babys Magen wächst - und damit auch die Fähigkeit mehr zu trinken und länger zwischen den Mahlzeiten satt zu bleiben (3-4 Stunden).
- **Verschwinden des Moro-Reflexes** zwischen dem 3. und 6. Lebensmonat (reflexhaftes Zusammenzucken, das gerne den Schlaf stört).
- **Selbst-Beruhigungs-Fähigkeit** entwickelt sich. Ab etwa 4 Monaten wächst Babys Fähigkeit, Emotionen mehr zu regulieren und sich „selbst zu beruhigen“. Die meisten Babys brauchen hier allerdings noch bis sie mindestens 6 Monate alt sind Hilfestellung, in manchen Fällen auch bis zu 12 Monate.

Die Schlafzyklen deines Babys verändern sich mit zunehmendem Alter. Ab 3-4 Monaten beginnt dein Baby damit, dieselben Schlafphasen wie ein Erwachsener zu durchlaufen. Leider wachen manche guten Schläfer nun wieder häufiger auf (s. auch [4-Monats-Schlafregression](#)).

*Tipp: Du kannst von klein auf das eigenständige Einschlafen üben, indem du dein Baby ab und zu dösig, aber wach ins Bettchen legst. Die Bettgehzeit darf nun deutlich noch vorne rutschen (19-21 Uhr). Eine feste Bettgehzeit und Aufwachzeit geben eurem Tag einen hilfreichen Rahmen. Wachphasen sollten nicht länger als 1,5-2,5 Stunden sein.*

Lies dazu auch: [Ab wann und wie Babys alleine einschlafen lernen – Der ultimative Guide vom Babyschlaf-Profi](#)

## 6-12 Monate: Wenn dein Baby durchschlafen beginnen könnte

---

### **Baby durchschlafen 6-7 Monate**

Mit 6 Monaten schaffen es etwa 60% der Babys, 6 Stunden am Stück durchzuschlafen. Das heißt allerdings, dass einmal Aufwachen immer noch der Regelfall ist (meist verbunden mit einer Mahlzeit). Etliche Babys denken noch lange nicht ans Durchschlafen. Sie wachen weiterhin mehrere Male pro Nacht auf. (Lass dich hier nicht unter Druck setzen. Solange ihr beide gut damit zurechtkommt, ist alles wunderbar.)

Babys Gewicht ist nun so groß und sein Gehirn so weit gereift, dass es theoretisch die meiste Zeit der Nacht durchschlafen könnte. Die Fähigkeit sich ‚selbst zu beruhigen‘ ist ebenfalls weiter ausgereift. Diese hilft bei den partiellen Aufwachphasen nachts, nicht komplett wach zu werden, sondern friedlich in den nächsten Schlafzyklus gleiten zu können.

Weitere hilfreiche Informationen über dieses Alter findest Du hier: [Baby 6 Monate: Schlafbedarf, Wachphasen und Schlafprobleme](#)

*Tipp: Guter [Tagesschlaf](#) ist wichtig für guten Nachtschlaf. 3 (evtl. 4) Nickerchen helfen deinem Baby, abends nicht vor Übermüdung zu weinen und überreizt in die Nacht zu starten. Die Wachphasen tagsüber sollten auf 1,5-3 Stunden begrenzt werden. Der Gesamtschlaf in 24 Stunden sollte bei 14-15 Stunden liegen. Ab 6 Monaten könnte das [Schlafen im eigenen Bett](#) und im eigenen Zimmer evtl. den Schlaf verbessern.*

Falls die Nächte immer noch sehr anstrengend sind, gilt das Alter von 6-7 Monaten als ideales Alter für ein bindungsorientiertes Schlafcoaching.

Wie du Babys Biorhythmus unterstützen und deinem Baby beim durchschlafen lernen helfen kannst, erfährst du in meinem [Babyschlafkurs](#).

## Baby durchschlafen 8-12 Monate

Spätestens mit [8 Monaten](#) werden Babys immer aktiver. Robben, sitzen, krabbeln, hochziehen. Die Entwicklung läuft mitunter rasant ab. Manch ein Baby macht die neu gewonnene Mobilität müde und es beginnt noch mehr Stunden am Stück nachts durchzuschlafen.

Weil Babys Gehirn auf Hochtouren läuft, lässt sich auch der gegenläufigen Effekt beobachten. Im Schlaf werden die neu-gelernten Fähigkeiten weiter verarbeitet. Entsprechend wird der Schlaf in der zweiten Jahreshälfte mitunter sogar wieder unruhiger als zuvor.

Ab 9-[10 Monaten](#) kannst du davon ausgehen, dass dein Baby 6-12 Stunden Nachtschlaf ohne hungrig zu sein schafft oder schaffen könnte. Falls dein Baby noch nicht durchschläft, hat dies nun sehr viel mit den bisher etablierten Schlafgewohnheiten zu tun. Hier ist (falls gewünscht/nötig) mit gutem Gewissen eine Umgewöhnung möglich.

## Baby 1 Jahr durchschlafen

---

**Etwa 2/3 aller Babys schläft mit 12 Monaten durch.** 1/3 allerdings immer noch nicht!

Jedes vierte 2-jährige und jedes sechste 3-jährige Kind wacht nachts weiterhin auf (25% und 16%).

Wann also wirklich das Thema ‚Durchschlafen Baby‘ gemeistert ist, gestaltet sich sehr unterschiedlich. **Studien zufolge lässt sich mit 3 Monaten schon sehr gut das Schlafverhalten mit 12 Monaten voraussagen.** Sowohl kindliche Faktoren (insbesondere ein hoher Level an ruhigen Schlaf von Geburt an) als auch das elterliche Verhalten nachts sind die ausschlaggebenden [Faktoren](#).

***Tipp:** Hast du einen zuckersüßen, aber leider schlechten Schläfer erwischt, lohnt es sich somit frühzeitig die Weichen für besseren Babyschlaf zu stellen. Das geht am besten im Einklang mit Babys Biorhythmus und Bedürfnissen. Genau das lernst du Schritt für Schritt in meinem [Babyschlafkurs](#).*

Alles Liebe,  
Sarah