

# Kennst du die



# 2-3-4-Regel?

Die 2-3-4-Regel ist eine gute Methode für den Babyschlaf. Besonders gut klappt diese Regel im Alter zwischen 10 - 12 Monaten bzw. sobald die Kleinen nur noch 2 Tagschläfchen benötigen.

Die 2-3-4-Regel besagt, dass Baby's erste Wachzeit nach dem Aufstehen am Morgen ca. 2 Std. - 2,5 Std., die zweite Wachzeit ca. 3 Std. und die dritte und letzte Wachzeit zum Nachtschlaf dann ca. 4 Std. betragen soll.



**Bärenstarker Babyschlaf**

DEIN BINDUNGSORIENTIERTER SCHLAFCOACH FÜR BABYS UND KLEINKINDER  
AUS DEM ALLGÄU

Natürlich handelt es sich aber auch bei dieser Regel um reine Richtwerte.

Vorrangig sind, wie immer, die Müdigkeitsanzeichen, die dir dein Liebling sendet sowie auch die Einschlafdauer selbst.

Haltet diese Regel daher gerne flexibel - nach den Bedürfnissen eures Liebling.



Bärenstarker Babyschlaf

DEIN BINDUNGSORIENTIERTER SCHLAFCOACH FÜR BABYS UND KLEINKINDER  
AUS DEM ALLGÄU