

Neuer Alexa Skill: BIG Baby-Schlaf lässt Ihr Kind besser einschlafen

Fragt man frischgebackene Eltern, was ihnen am meisten fehlt, kommt als erste Antwort häufig: Schlaf! Nach der Geburt entscheidet nämlich das Baby, wann und wie viel Mama und Papa schlafen – und das ist denkbar wenig.

Laut einer britischen Studie ([hier der englische Fachartikel](#)) dauert es nach der Geburt des ersten Kindes bis zu sechs Jahre, bis die Eltern wieder so schlafen können wie vorher. Demnach schlafen Mütter in den ersten drei Monaten – innerhalb derer ein Schlaf-Tiefpunkt erreicht wird – bis zu eine Stunde weniger pro Nacht.

Besonders das abendliche Zur-Ruhe-Kommen bzw. Einschlafen bereitet Neugeborenen Probleme, bis sie sich an den Tag-Nacht-Rhythmus gewöhnt haben. Der neue Alexa Skill „BIG Baby-Schlaf“ kann da Abhilfe schaffen – und zwar mit dem sogenannten „weißen Rauschen“.

Was sind Alexa Skills?

Skills sind Apps für Amazons Alexa mit den verschiedensten „Fähigkeiten“, mit denen die Nutzer ihr Gerät individuell ergänzen können – vom Abfallkalender, über den Handy-Finder bis zum Sprachtrainer.

So funktioniert BIG Baby-Schlaf

Wer schon nächtliche Autofahrten unternommen hat, um sein Baby zum Einschlafen zu bringen, hat schon vom Effekt des weißen Rauschens (oder „White Noise“) Gebrauch gemacht: Das gleichmäßige Brummen des Motors bringt viele Babys rasch in die Welt der Träume.

Der BIG Baby-Schlaf funktioniert nach demselben Prinzip – erzeugt das weiße Rauschen aber etwas einfacher und umweltfreundlicher als nächtliche Spazierfahrten. Der BIG-Skill spielt Geräusche ab, die Babys dabei helfen sollen, zur Ruhe zu kommen. Dieses weiße Rauschen ist den Geräuschen, die Babys im Mutterleib wahrnehmen, sehr ähnlich und vermittelt damit ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit.

BIG Baby-Schlaf bietet acht verschiedene Geräusche an:

- Fön
- Geschirrspüler
- Dunstabzugshaube
- aufgedrehter Wasserhahn
- Staubsauger
- Auto (Pkw innen)
- Mutterleib-Geräusche
- Waschmaschine

Nachdem der Skill auf der Alexa installiert wurde, wird er über das Kommando „Alexa, starte BIG Baby-Schlaf“ gestartet und spielt dann den gewünschten Sound standardmäßig für 30 Minuten.

Ein paar zusätzliche Hinweise:

Nicht zu laut machen. (max. 85 dB, besser um die 50 dB)

Nicht dauerhaft verwenden – das Baby soll ja noch andere Geräusche kennenlernen. Lässt sich ein Baby nicht anders beruhigen, kann der BIG Baby-Schlaf aber auch die ganze Nacht laufen.

Nicht zu nah ans Bett stellen.

[Hier geht's direkt zum BIG Baby-Schlaf bei Amazon.](#)

Wir wünschen einen erholsamen Schlaf!