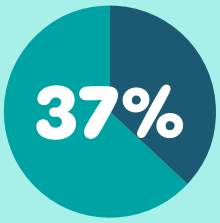
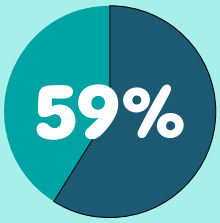
Die wichtigsten Fakten zum Thema Babyschlaf

Schlaf gehört zu den herausfordernsten Themen für Eltern:



37%

aller Eltern in Deutschland geben an, dass dies die **schwierigste Zeit ihres Lebens** ist oder war.[2]



59%

der Eltern glauben, dass sie den **Schlaf ihres Babys kaum beeinflussen können** und nehmen schlechten Schlaf mit Baby als gegeben hin.[2]



66%

sagen, dass es die **ganze Familie betrifft,** wenn ihr Kind nicht gut schläft.[2]

Darum ist Babyschlaf wichtig

Erholsamer Schlaf unterstützt die Entwicklung des Babys:

Schlaf ist die Basis für die **Gehirnentwicklung –** Denken, Sprache und Motorik entwickeln sich im Schlaf.

Im Schlaf wird ein **Wachstumshormon** ausgeschüttet – so wachsen Babys, während sie schlafen.

Ausreichender Schlaf stärkt das **Immunsystem** und unterstützt die Gesundheit des Babys.

Schlaf ist wichtig für die emotionale Regulation (auch bei Erwachsenen):

Ausgeschlafene Babys sind ausgeglichener und können **Reize besser verarbeiten.**

Ruhige Nächte entlasten Eltern und fördern einen ausgeglicheneren Familienalltag.



Eltern führen

29%

der nächtlichen Aufwachphasen

auf nasse oder auslaufende Windeln zurück.[2] Das lässt sich ändern!

Über

5 MIO.

Stunden Schlaf

Stunden Schlaf gehen in Deutschland jährlich durch auslaufende Windeln verloren.[1]

[1] Used UK methodology to calculate lost hours of sleep in Germany
[2] Pampers Sleep Soundly Study Germany 2024

Über Procter & Gamble
Procter & Gamble (P&G) bietet Verbrauchern auf der ganzen Welt eines der stärksten Portfolios mit qualitativ hochwertigen und führenden Marken wie Always®, Ambi Pur®, Ariel®, Bounty®, Braun®, Charmin®, Crest®, Dawn®, Downy®, Fairy®, Febreze®, Gain®, Gillette®, Head & Shoulders®, Lenor®, Olay®, Oral-B®,Pampers®, Pantene®, SK-II®, Tide®, Whisper® und Wick®. P&G ist weltweit in 70 Ländern tätig. Weitere Informationen über P&G und seine Marken finden Sie unter www.pg.com und www.twitter.com/PGDeutschland.

Procter & Gamble Germany GmbH & Co Operations oHG
Sulzbacher Str. 40, 65824 Schwalbach am Taunus
Dajana Dächert, + 49 6196 89 - 1924, daechert.d@pg.com

RPM – revolutions per minute Gesellschaft für Kommunikation mbH
Chausseestraße 8E, 10115 Berlin
Anne-Kathrin Lubig, +49 30 4000 66 63, anne-kathrin.lubig@rpm-berlin.com