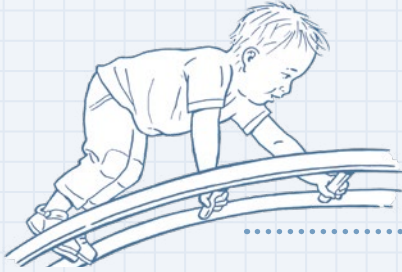


## Praktische Tipps für eine gute Nacht (1–6 Jahre)



### Bewegung und Anregung am Tag

Anregung und Spielraum für eigene Erfahrungen, vor allem aber viel Bewegung an der frischen Luft sind für Kinder das beste „Schlafmittel“.

### Vor dem Einschlafen zur Ruhe kommen

Spätestens eine Stunde vor dem Schlafengehen sind ruhigere Beschäftigungen angesagt – Vorlesen zum Beispiel, oder Malen, oder einfach Kuscheln.



### Hilfreiche Schlafbegleiter

Kuscheltiere, Schnuffeltücher & Co. können eine große Hilfe beim Ein- und Durchschlafen sein und die abendliche Trennung von den Eltern erleichtern.

### Und bei allem:

#### Richtig müde schläft es sich besser!

Sind Kinder nicht richtig müde oder – umgekehrt – übermüdet, können sie nur schwer einschlafen. Achten Sie auf Zeichen von Müdigkeit – Augenreiben zum Beispiel.



### Vermeiden Sie diese „Schlafstörer“:

- Licht, Lärm und Hitze können den Schlaf von Kindern empfindlich stören. Dunkeln Sie den Schlafraum – eventuell bis auf ein Nachtlicht – ab, vermeiden Sie Lärm zur Einschlafzeit und achten Sie darauf, dass es im Zimmer nicht zu heiß ist.
- Halten Sie die Wohnung, auf jeden Fall Kinder- und Schlafzimmer, rauchfrei.
- Keine anregenden Getränke wie Cola, Eistee und Ähnliches für Kinder.
- Vermeiden Sie schwere Mahlzeiten am Abend und beenden Sie das Essen mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen.
- Kein Fernsehen, Smartphone oder Tablet in der letzten Stunde vor dem Schlafengehen.