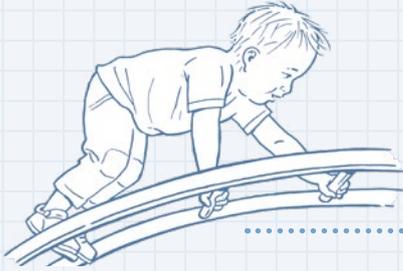


Praktische Tipps für eine gute Nacht (1–6 Jahre)



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.

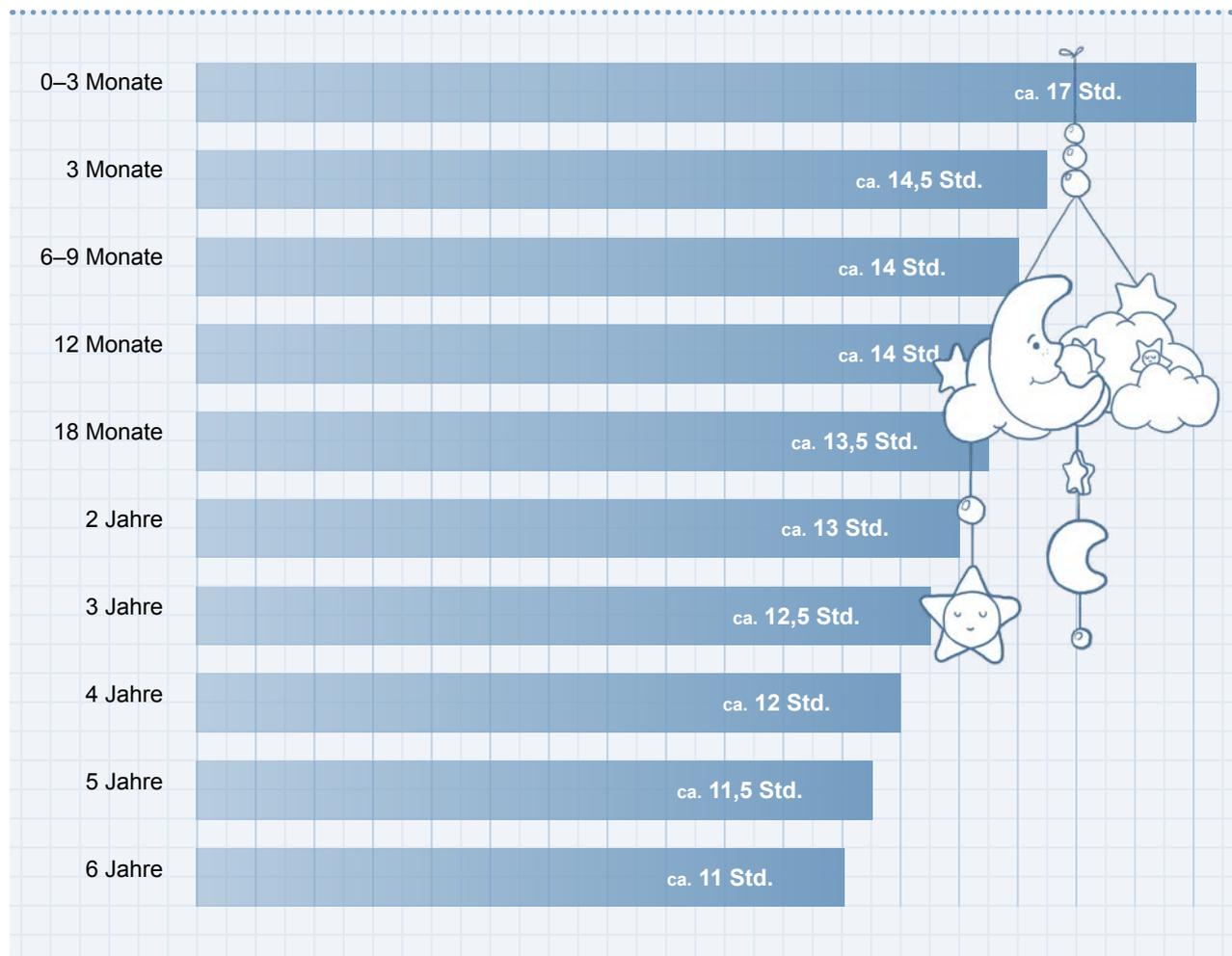


Vermeiden Sie diese „Schlafstörer“:

- Licht und Lärm können den Schlaf von Kindern empfindlich stören. Dunkeln Sie den Schlafraum – eventuell bis auf ein Nachtlicht – ab und vermeiden Sie Lärm zur Einschlafzeit.
- 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.

Durchschnittlicher Schlafbedarf von Kindern im Alter von 0–6 Jahre je 24 Stunden

Der kindliche Schlafbedarf verringert sich mit zunehmendem Alter. So brauchen Kleinkinder mit etwa zwei Jahren im Durchschnitt 12 bis 13 Stunden Schlaf, ein Jahr später können es schon nur noch elf Stunden sein. Aber auch in diesem Alter sind Abweichungen von bis zu zwei Stunden völlig normal.



Gut zu wissen:

Auch in Sachen Schlaf sind Kinder ganz verschieden.
Die Angaben dienen zur Orientierung.

Schlafempfehlungen fürs Baby

Die wichtigsten Empfehlungen für einen gesunden und sicheren Schlaf.



Rückenlage

Legen Sie Ihr Baby zum Schlafen immer auf den Rücken.
Die Seitenlage ist nicht empfehlenswert, weil sich das Baby im Schlaf auf den Bauch drehen könnte.



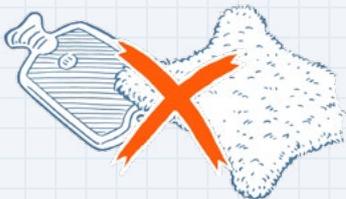
Babybett im Elternschlafzimmer

Legen Sie Ihr Baby möglichst in sein eigenes Bettchen im Elternschlafzimmer.



Bettzeug eher sparsam

Stellen Sie sicher, dass der Kopf Ihres Babys nicht durch Bettzeug bedeckt werden kann:
Schlafsack statt Bettdecke und kein Kopfkissen zum Beispiel.



Keine Überwärmung

Verzichten Sie auf Wärmflaschen, Heizkissen, „Nestchen“, dicke Bettdecken und Felle im Babybett.
Ziehen Sie Ihrem Kind im Haus kein Mützchen auf.



Nicht rauchen

Sorgen Sie unbedingt dafür, dass zumindest im Schlafzimmer nicht geraucht wird. Am besten verzichten Sie ganz auf das Rauchen.



Gut zu wissen:

Die Erfahrungen haben gezeigt, dass die heutigen Schlafempfehlungen auch das Risiko des Plötzlichen Kindstodes verringern.

Schlafempfehlungen für das 1. Lebensjahr

Die Erfahrungen zeigen, dass die heutigen Schlafempfehlungen der richtige Weg sind, das Risiko des Plötzlichen Kindstodes zu vermindern:

Rückenlage

Legen Sie Ihr Baby zum Schlafen immer auf den Rücken. Die Seitenlage ist nicht empfehlenswert, weil sich das Baby im Schlaf auf den Bauch drehen könnte.

Nichtrauchen

Sorgen Sie unbedingt dafür, dass zumindest im Schlafzimmer nicht geraucht wird. Am besten verzichten Sie ganz auf das  Rauchen.

Babybett im Elternschlafzimmer

Legen Sie Ihr Baby möglichst in sein eigenes  Bettchen in Ihrem Schlafzimmer.

Das Bettzeug: spartanisch

Stellen Sie sicher, dass der Kopf Ihres Babys nicht durch Bettzeug bedeckt werden kann:

- Verwenden Sie Schlafsäcke statt Bettdecken.
- Falls Sie eine Bettdecke vorziehen: Schlagen Sie diese am Fußende des Bettes unter die Matratze. Das Kind darf nur bis zur Brust zugedeckt sein.
- Verwenden Sie für das Babybett eine Matratze, die nicht zu weich ist.
- Geben Sie Ihrem Baby kein Kopfkissen.

Hängen Sie keine Schnüre oder Bänder in Reichweite Ihres Kindes auf. Verzichten Sie auf Halskettchen, Ohrringe u. Ä. und geben Sie nur ein kleines Kuscheltier mit ins Bett.

Überwärmung vermeiden

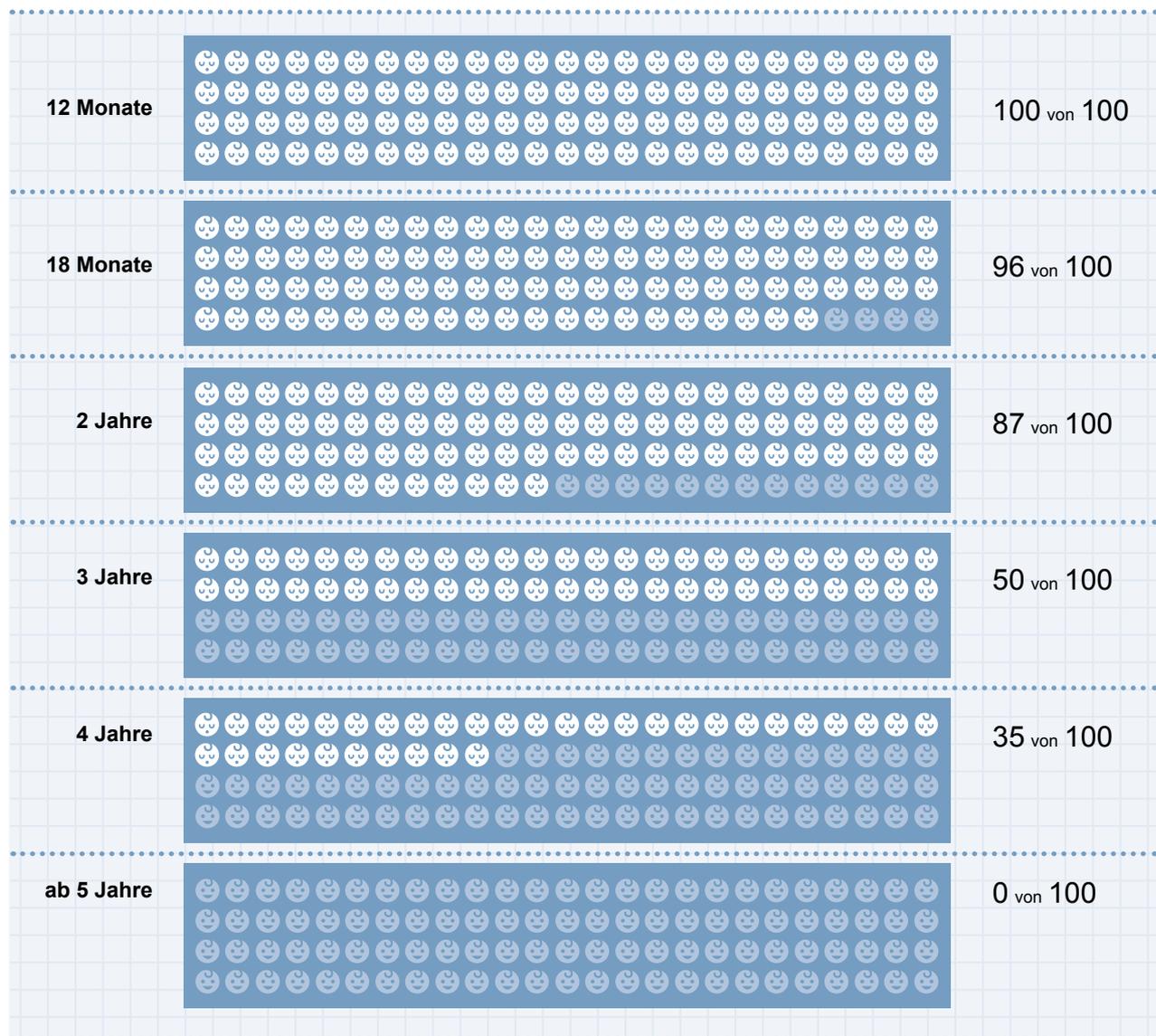
Vermeiden Sie Überwärmung. Ihrem Kind darf weder zu heiß noch zu kalt sein:

- Die Zimmertemperatur sollte beim Schlafen etwa bei 16 bis 18 Grad Celsius liegen.
- Falls Sie keinen Schlafsack benutzen, genügt im Sommer eine leichte Baumwolldecke, im Winter eine leichte Daunendecke. Für Babys mit Allergierisiko gibt es Allergikerdecken.
- Body/Unterhemd und Schlafanzug sind als Bekleidung ausreichend. Wenn es heiß ist, können Sie noch ein Teil weglassen.
- Ziehen Sie Ihrem Kind im Haus kein Mützchen an.
- Verzichten Sie auf Wärmflaschen, Heizkissen, „Nestchen“, dicke Bettdecken und Felle im Babybett.
- Stellen Sie das Babybett nicht neben die Heizung oder in die pralle Sonne.

Kinder, die tagsüber schlafen

Nach dem ersten Lebensjahr verringert sich vor allem der Tagesschlaf. Doch auch hier gibt es von Kind zu Kind starke Unterschiede: So machen im zweiten Lebensjahr die meisten Kinder noch zwei Tagesschläfchen und manche verzichten schon mit zwei Jahren ganz auf Tagesschläfchen.

-  Kinder, die tagsüber schlafen
-  Kinder, die tagsüber nicht mehr schlafen



Gut zu wissen:

Die Erfahrungen haben gezeigt, dass die heutigen Schlafempfehlungen auch das Risiko des Plötzlichen Kindstodes verringern.

Schlafprotokoll

Mit Hilfe eines Schlafprotokolls können Sie sich ein genaueres Bild davon machen, wie viel Schlaf Ihr Kind braucht. Wenn Sie sich bei den Schlafenszeiten am tatsächlichen Schlafbedarf Ihres Kindes orientieren, ist dies bereits ein wichtiger Schritt, um Probleme beim Ein- und Durchschlafen zu lösen oder sie gar nicht erst entstehen zu lassen.

In der Regel genügt es, wenn Sie das Protokoll über einen Zeitraum von **zwei bis drei Wochen** ausfüllen.

Die Vorlage des Schlafprotokolls basiert auf der Konzeption der Arbeitsgruppe Pädiatrie der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM).

(bitte auf Seite 2 weiterlesen)

Schlafprotokoll für _____

Tragen Sie hier bitte den Namen Ihres Kindes ein

Woche vom ____ . ____ . ____ bis ____ . ____ . ____

Tragen Sie hier bitte Anfangs- und Enddatum der Woche ein

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--|--------|----------|----------|------------|---------|---------|---------|
| Datum | | | | | | | |
| Aufwachzeit morgens | | | | | | | |
| Kind musste geweckt werden (ja/nein) | | | | | | | |
| Schlaf tagsüber (Zeitpunkt/Dauer) | | | | | | | |
| Befinden am Tag | | | | | | | |
| Aktivitäten <u>vor</u> dem Zubettgehen | | | | | | | |
| Zubettgehzeit | | | | | | | |
| Aktivitäten <u>nach</u> dem Zubettgehen/Einschlafritual (Art/Dauer) | | | | | | | |
| Einschlafzeit | | | | | | | |
| Nächtliches Aufwachen (Aktivitäten/Häufigkeit/Dauer) | | | | | | | |
| Auffälligkeiten im Schlaf | | | | | | | |
| Gesamte Schlafenszeit (Nacht) | | | | | | | |
| Gesamte Schlafenszeit (Tag+Nacht) | | | | | | | |
| Ergänzungen/Bemerkungen | | | | | | | |