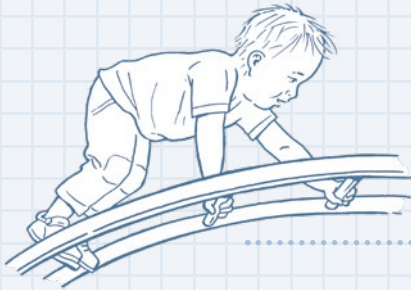


Praktische Tipps für eine gute Nacht (1–6 Jahre)



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.