

Schlafhygiene

1. **Regelmäßige Schlafangebote** → Damit dein Kind zügig in den Schlaf finden kann ist ein Schlafangebot zum richtigen Zeitpunkt wichtig. Regelmäßige Schlafzeiten helfen deinem Kind dabei, seine innere Uhr einzustellen.
2. **Zeitlicher Abstand zwischen Abendessen und Schlafenszeit** → Viele Kinder, die bereits feste Nahrung zu sich nehmen, profitieren davon, wenn ein zeitlicher Abstand von etwa 30 bis 60 Minuten zwischen dem Abendessen und dem Einschlafen liegt. Der Verdauungsprozess kann das Einschlafen erschweren.
3. **Ungeplante Powernaps vermeiden** → Ein ungeplantes Nickerchen im Auto oder Kinderwagen kann dein Kind am Nachmittag wieder topfit machen. Wenn das OK für dich ist und du die Müdigkeitsanzeichen deines Kindes gut deuten kannst, ist das absolut in Ordnung. Falls nicht, sollten ungeplante Powernaps am späten Nachmittag vermieden werden.
4. **Flexibilität ist das A und O** → An Tagen, an denen dein Kind z.B. einen ungeplanten Powernap gemacht hat, bietet sich an, die Zielschlafenszeit nach hinten zu verschieben. Ansonsten steht dir womöglich ein bis zwei Stunden Einschlafdauer bevor, weil dein Kind noch nicht müde genug ist.
5. **Einladende Schlafumgebung** → Ich empfehle, die Schlafumgebung so reizarm wie möglich zu gestalten. Für dein Kind ist es einfacher, wenn es sein Bettchen ausschließlich mit dem Schlafen in Verbindung bringt und nicht als Platz zum Spielen, beispielsweise als Laufstallersatz wahrnimmt.
6. **Dunkle Schlafumgebung** → In einer dunklen oder abgedunkelten Schlafumgebung fällt vielen Kinder das Einschlafen leichter. Das Schlafhormon Melatonin wird nämlich ausgeschüttet, sobald es dunkel ist. Diese Empfehlung gilt auch für den Tagschlaf. Der Gebrauch eines Nachtlichts ist bei Bedarf natürlich in Ordnung.
7. **Blaues Licht vermeiden** → Durch das sogenannte Blaue Licht, das Elektrogeräte wie TV, Handy oder Tablet ausstrahlen, kann der Körper eines Kindes schwerer Melatonin bilden. Wie sensibel ein Kind auf dieses blaue Licht reagiert, ist individuell sehr unterschiedlich. Ein zeitlicher Abstand von ein bis zwei Stunden vor der Schlafenszeit ist empfehlenswert.
8. **Harmonie am Abend** → Die letzte Stunde vor dem zu Bett gehen sollte möglichst friedlich gestaltet werden. Angespannte Stimmungen der Eltern nehmen Kinder sehr deutlich wahr.
9. **Übermüdung vermeiden** → Wenn dein Kind übermüdet ist, produziert sein Körper das Stresshormon Cortisol, welches das Einschlafen um ein bis zwei komplette Schlafzyklen nach hinten verschieben und häufiges oder sehr frühes Aufwachen begünstigen kann.
10. **Abendlichen Ablauf Strukturieren** → Wenn dein Kind weiß, dass es immer nach dem Abendessen mit seinen Eltern toben darf, bevor es heißt: Schlafsack anziehen, Zähne putzen und Geschichte vorlesen, kann es sich innerlich schon auf den Nachtschlaf einstellen.

