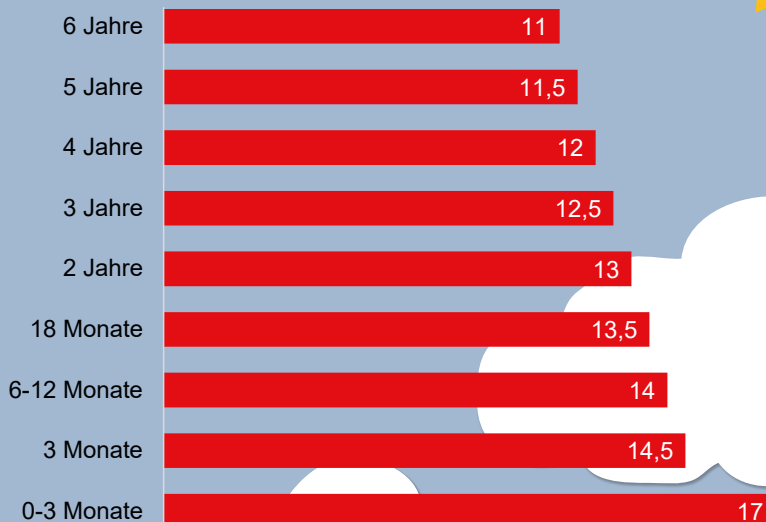


Gesunder Schlaf

Allgemeines zum Schlaf

Das beste und effektivste Mittel, um Kinder zu regulieren, ist Schlaf. Ausreichender Schlaf ist ein wichtiger Indikator für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes, dazu zählen die körperlichen und geistigen Fähig- und Fertigkeiten. Mit ausreichendem Schlaf ist Ihr Kind tagsüber ausgeruhter, ausgeglichener und konzentrierter. Auch wird während des Schlafes das Immunsystem gestärkt und das Gelernte sowie Erlebte vom Tag verarbeitet. Wie viel Ihr Kind an Schlaf benötigt, sehen Sie in der Grafik.

Durchschnittlicher Schlafbedarf je 24 Std.



Ausgeglichenheit am Tag stärkt die Nachtruhe

Für eine ruhige und schlafreiche Nacht ist die Tagesgestaltung mitentscheidend. So benötigt Ihr Kind viel Bewegung an der frischen Luft und geistige Auslastung während des Tages. Weiterhin sind feste Zeiten fürs Spielen und Miteinander wichtig. Die gemeinsame Zeit befriedigt das starke Bedürfnis nach Nähe und Geborgenheit. Auch sind Eigenständigkeit, Selbstvertrauen und das Gefühl von Sicherheit wichtig zur Entwicklung eines ruhigen Schlafes.

Abendroutinen

Routinen sind nicht nur wichtig am Tag, sondern vor allem auch zur Nacht. Feste Zeiten fürs zu Bett gehen, Essen oder Spielzeit, geben Ihrem Kind Sicherheit und Orientierung. Einschlafrituale, Bettgespräche oder Schlafbegleiter können beim Einschlafen helfen. Ihr Kind sollte abends zur Ruhe kommen und keine aufregenden Reize um sich haben. Planen Sie genug Zeit dafür ein. Das Lesen einer Gute-Nacht-Geschichte, Reden über das Erlebte vom Tag, Abspielen einer beruhigenden Musik oder Kuscheln sind nur ein paar Beispiele für eine Abendroutine.

Schlafstörer

Damit Ihr Kind gut Ein-, Durch- und Ausschlafen kann, sollten Sie elektronischen Geräte wie Fernseher, Tablet oder Handy im Kinderzimmer meiden. Ihr Kind wird sich damit ablenken und nicht gut schlafen können. Weiterhin sind Licht und Lärm, zu hohe oder niedrige Raumtemperatur, Zigarettenrauch und anregende Substanzen wie Cola oder Eistee Schlafstörer.

