



Previmed MVZ GmbH
Gesundheitsforum für
Kinder- und Jugendmedizin



Römerstraße 32–38
82205 Gilching

Tel.: +49 (0)8105-777 158
Fax: +49 (0)8105-777 153

info@previmed.de
www.previmed.de



Für Baby oder Kleinkind

10 TIPPS FÜR EINE GUTE NACHTRUHE

Die ungestörte Nachtruhe bleibt für viele Eltern allzu oft nur ein Wunschtraum. Doch es gibt Hoffnung! Denn Schlafen lässt sich lernen.

previmed.de



SCHLAF, KINDLEIN, SCHLAF ...

Mit unseren Tipps und konsequenter Umsetzung schläft auch Ihr Kind bald deutlich besser.

1 Ein geregelter Tagesablauf

Eine der wichtigsten Voraussetzungen für guten Schlaf ist ein geregelter Tagesablauf. Denn Kinder brauchen feste Regeln, Zeiten und Gewohnheiten. Essen Sie z. B. immer zur gleichen Zeit zu Abend. Wer jeden Tag zu einer anderen Uhrzeit ins Bett geht, kann auch nur schwer einen eigenen Schlafrhythmus entwickeln. Ein geregelter Ablauf lässt Nächte ruhiger werden.

2 Den Tag-Nacht-Rhythmus verschieben

Manche Kinder schlafen am Tag sehr lange und sind nachts dann topfit. Dann ist es wichtig, dass Sie den Tag-Nacht-Rhythmus Ihres Kindes in kleinen Schritten anpassen. Wecken Sie Ihr Kind am Tag immer ein bisschen früher und halten Sie es immer länger wach. Dann wird es abends eher einschlafen wollen. Vergessen Sie aber nicht, dass Kleinkinder einen Mittagsschlaf brauchen.

3 Rituale finden und beibehalten

Regelmäßige, verlässliche Einschlafrituale wie beispielsweise Vorlesen oder Gute-Nacht-Lieder helfen Ihrem Kind, sich auf die Nacht einzustimmen. Es kommt leichter zur Ruhe. Natürlich sollten Sie die Einschlafrituale an das Alter Ihres Kindes anpassen. Finden Sie Ihre eigenen Familienrituale – und wichtig: Behalten Sie sie bei!

4 Vor dem Schlafen kuscheln

Lassen Sie Ihr Kind vor dem Schlafen noch einmal Nähe spüren. Das abendliche Kuscheln ist ein wichtiger Moment, der den „Abschied“ für die Nacht leichter macht.

5 Die richtige Schlafatmosphäre

Wenn die Tür zum Schlafzimmer Ihres Kindes noch etwas offen steht, kann es die gedämpften Stimmen der Eltern hören. Es fühlt sich nicht so allein. Auch die Raumtemperatur sollte den Schlafbedürfnissen des Kindes angepasst sein. Die ideale Schlafzimmer-Temperatur liegt zwischen 16 und 18 Grad Celsius. Damit Babys nicht auskühlen, ist ein gut passender Schlafsack die beste Alternative.

6 Teddy & Co. für süße Träume

Zusätzlich Geborgenheit kann Mamas oder Papas Duft verbreiten. Geben Sie Ihrem Baby z. B. ein getragenes T-Shirt mit Ihrem Geruch oder Ihrem Parfüm mit ins Bett. Umhüllt vom vertrauten Duft, findet Ihr Baby leichter ins Land der Träume. Auch ein „Teddy“ kann ein wunderbarer Elternstellvertreter und Tröster sein. Sie können die Wirkung des Kuscheltiers noch steigern, wenn Sie es jeden Abend fest an sich drücken und Ihrem Kind erklären, dass es jetzt mit Ihrer Liebe „aufgeladen“ ist.

7 Mit Reizen geizen

Überfordern Sie Ihr Kind tagsüber nicht mit zu vielen Reizen: Das gilt für die Kleinsten wie für größere Kinder. Wer tagsüber im Kinderwagen über das Oktoberfest geschoben wird, muss sich nachts die Flut der Eindrücke von der Seele schreien. Und wer bis zur letzten Minute tobt und fernsieht, der tut sich auch schwer, einzuschlafen.

8 Schneller Trost

Wenn Ihr Kind schreit, sollten Sie auf jeden Fall nach ihm sehen. Es könnte schließlich ein „Monster unter dem Bett“ lauern, das nur Sie vertreiben können. Kinder haben oft Angst vor Ungeheuern. Nehmen Sie diese Angst ernst. Ein magischer Monster-Vertreibungs-Zauberspruch Ihrerseits kann da wahre Wunder vollbringen. Auch Babys brauchen nachts hier und da eine Streicheleinheit extra zur Beruhigung!

9 Monster malen

Sollten die Schreckgespenster der Nacht über Hand nehmen: Lassen Sie Ihr Kind seine Angstfiguren malen. So verliert das Ungeheuer schon ein Stück von seinem Schrecken. Das Monsterbild können Sie dann gemeinsam im Garten vergraben – ganz spannend –, verbrennen oder in einer Kiste einsperren. Ihr Kind kann auch malen, wie ein großer Held das Monster besiegt. Die konkrete Auseinandersetzung hilft bestimmt, die Schatten der Nacht zu vertreiben.

10 Guter Schlaf für große Kinder

Sprechen Sie z. B. beim gemeinsamen Abendessen mit Ihrem Kind darüber, wie sein Tag war: Was war schön, was hat ihm nicht gefallen? So ein Gespräch hilft gerade größeren Kindern, sich von Sorgen und emotionalen Belastungen zu befreien. Auch können spezielle Entspannungstechniken über Einschlafstörungen hinweghelfen. Vermeiden Sie negative Gedanken wie: „Du bist morgen nicht leistungsfähig, wenn Du jetzt nicht schläfst.“ Schlafengehen sollte auch niemals eine Bestrafung sein!

WICHTIG

Falls Ihr Kind trotz dieser Maßnahmen nicht in einen erholsamen Schlaf findet, könnte eine Schlafstörung vorliegen. Mit moderner schlafmedizinischer Diagnostik können wir der Ursache auf die Spur kommen – und i. d. R. Schlafprobleme lösen, bevor sie sich auf das Verhalten und die Entwicklung des Kindes negativ auswirken.

Mehr dazu unter www.previmed.de/schlafmedizin