

Tab. 3 Erhebung des aktuellen Schlafverhaltens und der Umgebungsfaktoren.	
Abendaktivitäten	Zeitpunkt des Abendessens Art der aufgenommenen Nahrung und der Getränke Aktivitäten am Abend Medikation
Zubettgehssituation	Zubettgehzeit Licht-aus-Zeit Hilfen beim Zubettgehen Oppositionelle Verhaltensweisen des Kindes Zubettgehritual Ängste des Kindes
Schlafumgebung und adäquate Schlafsituation	Eigenes Zimmer/eigenes Bett/andere Personen im Zimmer Temperatur Lärm Licht usw.
Schlafsituation	Ort des Einschlafens Schlafatenz Nächtliches Erwachen Nächtliche Aktivitäten und Ereignisse
Aufwachssituation am Morgen	Spontanes oder fremdinitiiertes Erwachen Erweckbarkeit Gesamtschlafzeit Erholbarkeit des Nachtschlafs
Tagesbefindlichkeit	Müdigkeit Spontane Einschlafneigung Schlafepisoden tagsüber Konzentrations- und Leistungsfähigkeit Motorische Hyperaktivität Tagesablauf in der Familie Gemeinsame Aktivitäten in der Familie

Tab. 4 Regeln zur Schlafhygiene für Eltern.
Ermitteln Sie mit Hilfe eines Schlafprotokolls die benötigte Gesamtschlafzeit Ihres Kindes und legen Sie entsprechend dem ermittelten Schlafbedürfnis die Zubettgeh- und Aufstehzeiten fest. Falls Sie einen Mittagsschlaf einplanen, ziehen Sie diese Schlafzeit von der Gesamtschlafzeit in der Nacht ab.
Sollte Ihr Kind einen Mittagsschlaf machen, achten Sie darauf, dass dieser vor 15 Uhr stattfindet.
Schaffen Sie im Kinderschlafzimmer ein adäquates „Schlafambiente“. Störende Licht- und Lärmquellen sollten ausgeschaltet und extreme Temperaturen vermieden werden.
Legen Sie ein Schlafritual fest (nicht länger als 30 min).
Achten Sie darauf, dass Ihr Kind vor dem Schlafengehen keine Medikamente, die den Schlaf „stören“ können, einnimmt.
Das Abendessen sollte nicht direkt vor dem Schlafengehen stattfinden. Es ist jedoch auch wichtig, dass Ihr Kind nicht hungrig ins Bett geht. Ein Glas Milch oder eine Banane vor dem Schlafengehen können hier helfen.
Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nachmittags keine koffein- oder teinhaltigen Getränke (z. B. Cola) zu sich nimmt.
Planen Sie zwischen Alltag und Zubettgehen Zeit zum Ausklingen des Tages ein. Vermeiden Sie, dass Ihr Kind sich kurz vor dem Schlafengehen mit körperlich oder geistig (z. B. Krimi im Fernsehen, Comic) anstrengenden Tätigkeiten beschäftigt.
Nächtliches Essen sollte vermieden werden.
Helles Licht ist ein „Wachmacher“. Achten Sie darauf, dass sich Ihr Kind nachts keinem hellen Licht aussetzt.
Am Tag sollte sich Ihr Kind ausreichend bewegen.
Morgens sind wir besonders empfindsam für Licht. Für den Schlaf-Wach-Rhythmus Ihres Kindes ist es deshalb günstig, sich morgens ungefähr eine halbe Stunde dem Tageslicht auszusetzen.
Achten Sie darauf, dass Ihr Kind einen geregelten Tagesablauf hat, z. B. mit regelmäßigen (möglichst gemeinsamen) Essenszeiten. Hierdurch unterstützen Sie den Schlaf-Wach-Rhythmus Ihres Kindes positiv.
Das Bett ist zum Schlafen da und nicht zum Fernsehen, Computerspielen oder Lesen.
Schlafen oder Zubettgehen sollte nicht als Strafe verwendet werden.
Rauchen Sie nie im Kinderschlafzimmer.