



Säuglinge

In den ersten drei Monaten ist der Schlaf-Wach-Rhythmus des Säuglings noch nicht am Tag-Nacht-Rhythmus orientiert. In dieser Zeit kann die Mutter jedoch bereits festlegen, dass der Säugling seine Hauptmahlzeit zu einer festen Zeit bekommt. Hier bietet sich der Zeitpunkt an, zu dem die Mutter sich selber zum Schlafen ins Bett legen möchte, d. h. wahrscheinlich zwischen 21:00 und 00:00 Uhr. Dieses Vorgehen fördert die Entwicklung eines regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus.

Wenn Ihr Kind nachts wach wird, bedeutet dies nicht, dass Ihr Kind immer Hunger hat. Warten Sie kurz ab und versuchen Sie Ihr Kind zunächst durch Streicheln oder ruhiges Reden zu beruhigen.

Sie sollten beachten, dass das Babybett in dieser Zeit am besten im Elternschlafzimmer steht und eine feste Matratze hat, d. h. keine Fellunterlage, kein Kissen etc. Im Bettchen sollten keine Stofftiere oder anderen Spielmaterialien liegen. Ihr Kind schläft am besten in einem Babyschlafsack ohne zusätzliche Bettdecke. Außerdem sollten Sie auf Folgendes achten:

Am sichersten schläft Ihr Kind auf dem Rücken in seinem eigenen Bettchen und in rauchfreier Umgebung!

Kleinkinder

Ermitteln Sie mithilfe eines Schlafprotokolls die benötigte Gesamtschlafzeit für einen Tag bei Ihrem Kind und legen Sie die Schlafzeiten entsprechend dem Schlafbedürfnis Ihres Kindes fest. Versuchen Sie regelmäßige Zubettgeh- und Aufstehzeiten einzuhalten. Die Zeit, die Ihr Kind am Tage schläft, ziehen Sie von der Gesamtschlafzeit in der Nacht ab.

Achten Sie darauf, dass der Mittagsschlaf nicht zu nah an der Nachtschlafphase liegt, damit Ihr Kind auch ausreichend müde ist, wenn es abends ins Bett geht.

Wenn ein Kind am Tage gelernt hat, allein einzuschlafen, so wird ihm dies auch am Abend oder in der Nacht leichter fallen. Helfen Sie Ihrem Kind, allein wieder in den Schlaf zu finden. Einschlafen bedeutet für Kinder, dass sie sich von den Eltern trennen. Wenn Ihr Kind gelernt hat, sich für gewisse Zeitabschnitte am Tage zu trennen (d. h. sich trennen und wiedervereinen), dann fällt es ihm auch am Abend leichter.

Folgende Regeln helfen Ihrem Säugling / Kleinkind zusätzlich, ein gesundes Schlafverhalten auszubilden:

- Eine ruhige Phase vor dem Schlafengehen, in der ein Schlafritual von den Eltern durchgeführt wird, hilft Ihrem Kind beim Einschlafen.
- Schaffen Sie im Kinderschlafzimmer ein adäquates „Schlafambiente“. Störende Licht- und Lärmquellen sollten ausgeschaltet und extreme Temperaturen vermieden werden.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind einen geregelten Tagesablauf hat. Hierdurch unterstützen Sie den Schlaf-Wach-Rhythmus Ihres Kindes positiv.
- Schlafen oder Zubettgehen sollte nicht als Strafe verwendet werden.
- Rauchen Sie nie im Kinderschlafzimmer.