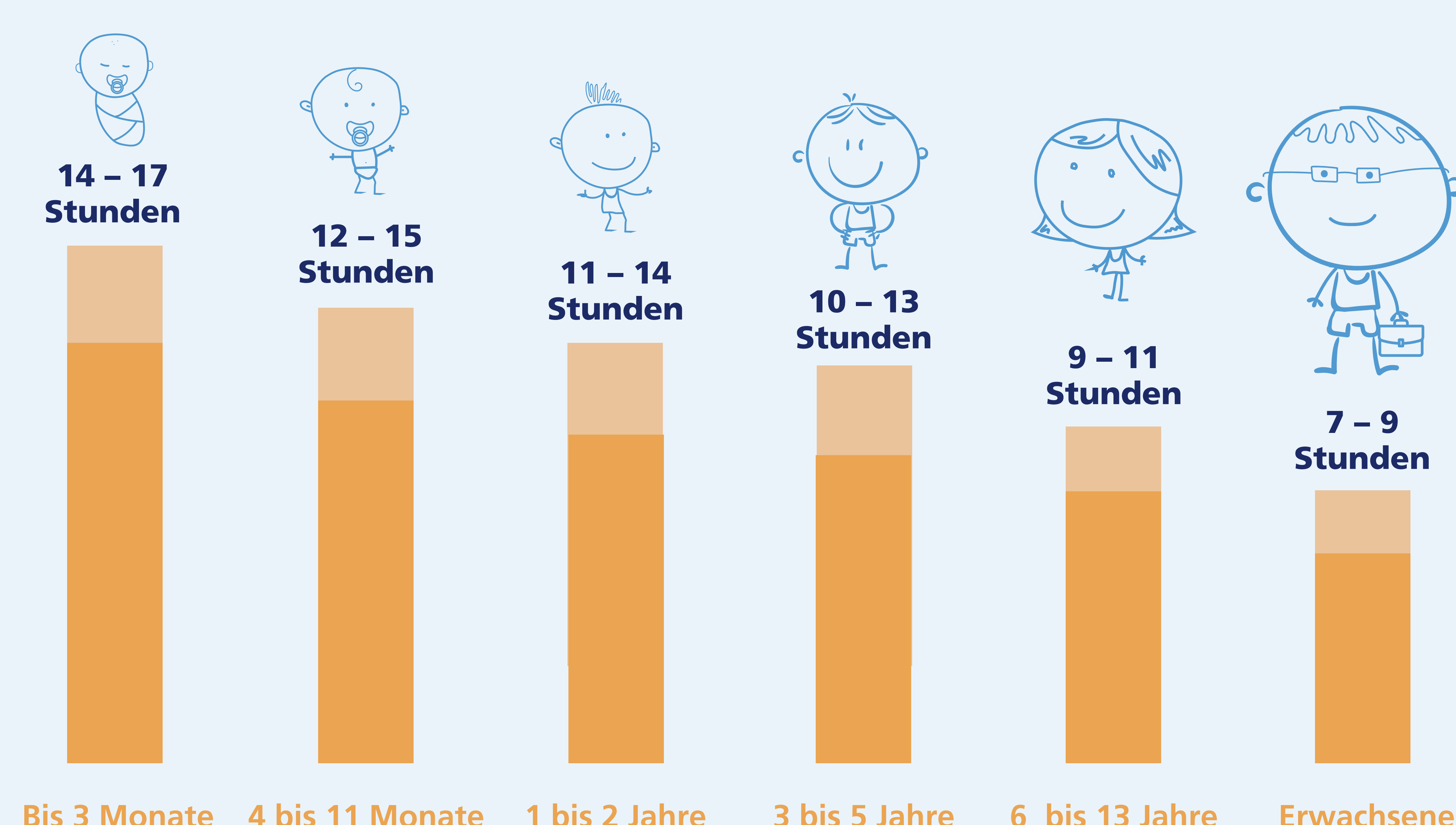


Schlaf, Kindlein, schlaf!

Mit den richtigen Tipps und Infos geht's leichter.



Wie viel Schlaf brauchen wir in welchem Alter?



<https://www.baby-und-familie.de/multimedia/256/188/21/126652186641.jpg>

So verändern sich die Schlafphasen

- **Neugeborene** schlafen extrem viel, in rund fünf Perioden über Tag und Nacht verteilt. Sie müssen unseren Rhythmus erst noch erlernen.
- **Ab etwa vier Monaten** schlummern Babys nachts immer länger und halten tagsüber noch etwa zwei Schläfchen.
- **Ab 2 - 3 Jahren** brauchen Kinder meist nur noch einen (Nach-)Mittagsschlaf
- **Ab 4 - 5 Jahren** entfällt er oft komplett. Das ist aber von Kind zu Kind verschieden und manche lassen sich auch im Grundschulalter ihr Nickerchen am Nachmittag nicht nehmen.



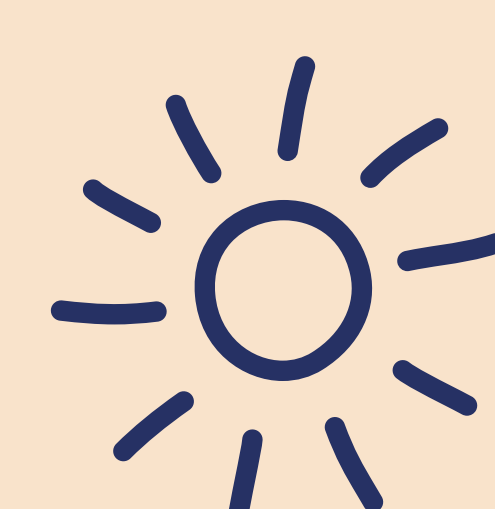
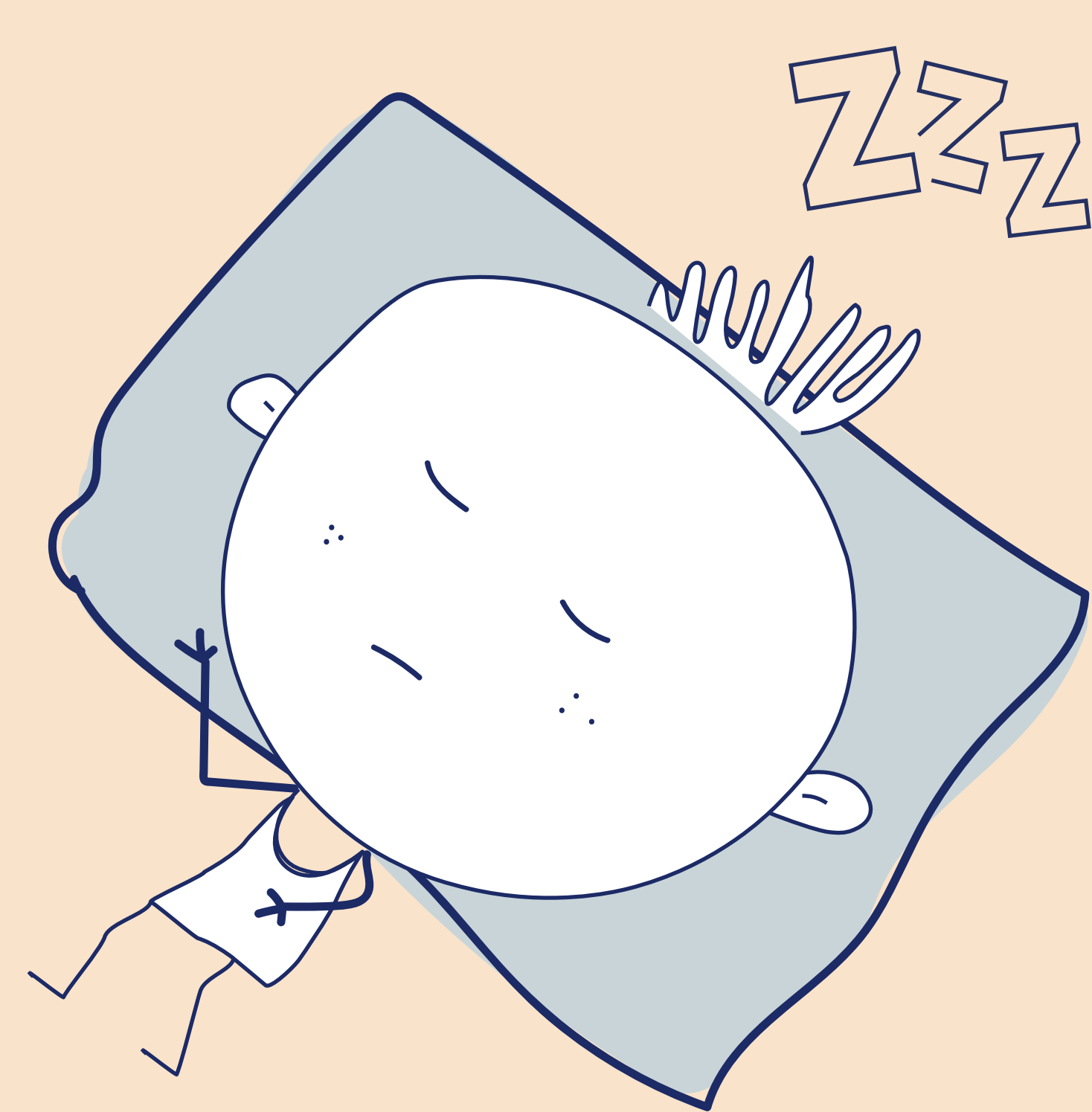
Rhythm, Baby

Das Wichtigste ist, dass Kinder gut und ausreichend lange schlafen. Regulieren sollten Sie z. B. nur, wenn Sie feststellen, dass Ihr Kind abends nicht mehr müde oder morgens noch unausgeschlafen und quengelig ist.



Von Eulen und Lerchen

Dabei zeigt sich schon im Kindesalter, was auch viele Erwachsene kennen: Es gibt Morgenmuffel, die lieber die Nacht zum Tag machen (Eulen). Und es gibt Frühaufsteher, die sofort nach dem Aufwachen putzmunter sind, aber abends schneller ermüden (Lerchen). Im besten Fall berücksichtigen Eltern diese Schlafgewohnheiten und begleiten ihr Kind sanft in den Tag bzw. in die Nacht.



Augen zu und durch!

Damit Ihnen das Thema Schlaf nicht den Schlaf raubt.

Mit ein paar einfachen Tipps und konsequenter Anwendung können Sie Ihrem **Kleinkind*** das Zubettgehen erleichtern:

- ✓ Ein Gefühl von Nähe und Geborgenheit am Tag sorgt für eine ruhige Nacht.
- ✓ Viel Bewegung, am besten an der frischen Luft, ist gesund und macht müde.
- ✓ Mit gleichen Ritualen und einer festen Zubettgehzeit schaffen Sie eine tägliche Routine.
- ✓ Kuscheltiere und Schnuffeltücher können hilfreiche Schlafbegleiter sein.
- ✓ Vermeiden Sie am Abend anregende Getränke, schwere Mahlzeiten, wilde Spiele und Bildschirmmedien.

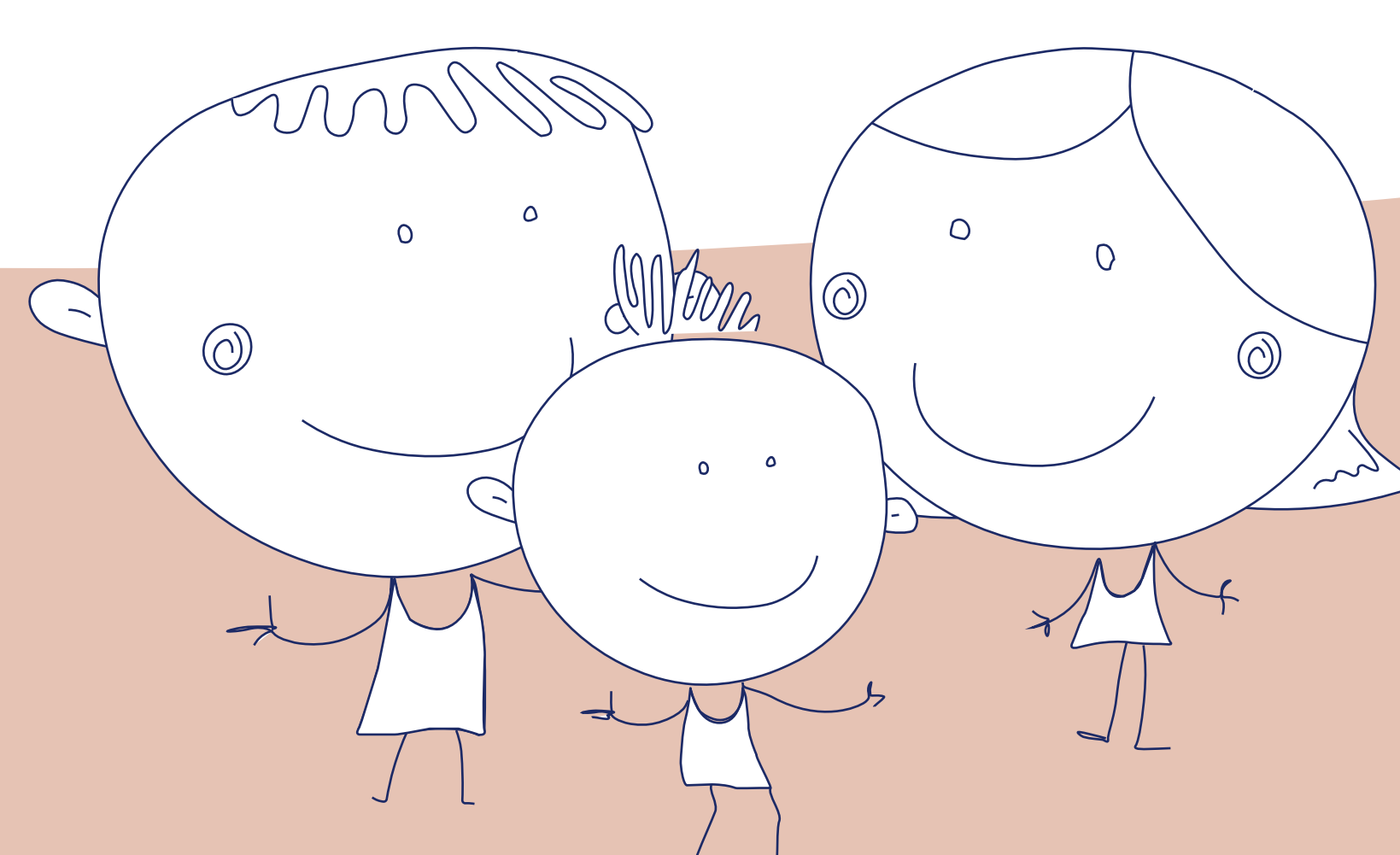


Stellt sich keine Besserung ein, scheuen Sie sich nicht mit dem Kinderarzt zu sprechen oder eine Kinderschlafambulanz o. Ä. zu besuchen. Hier erhalten sie Unterstützung, denn der Nachtschlaf Ihres Kindes ist wichtig.

Quelle: https://www.dgsm.de/patienteninformationen_ratgeber.php?language=german

*Diese Tipps gelten nur für Kleinkinder und nicht für Babys.

Warum ein gesunder Schlaf bei Kindern so wichtig ist



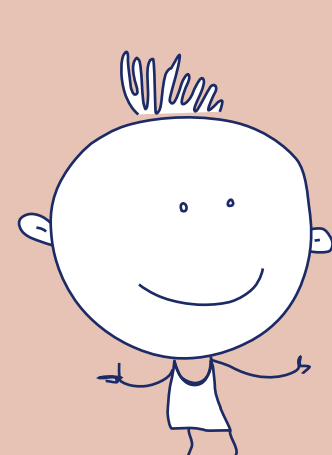
Fördert die Bildung von Wachstumshormonen

#1

Stärkt die Abwehrkräfte

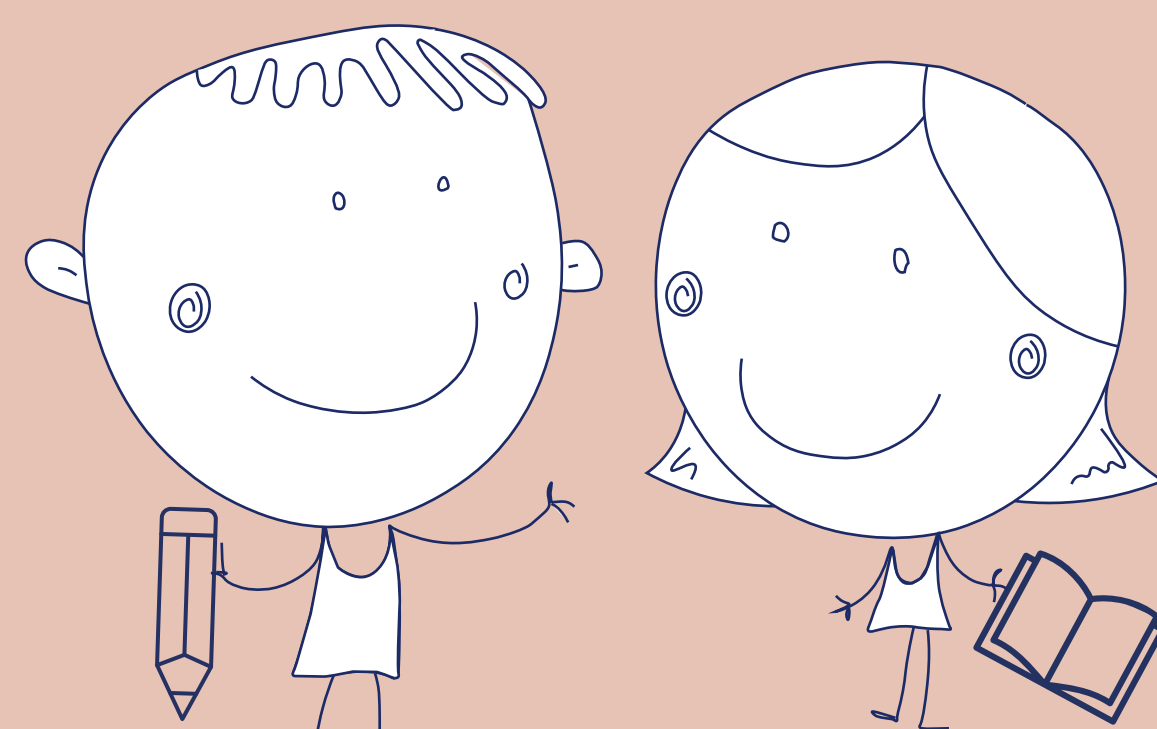
#2

Ist gut für das Gedächtnis und die Konzentrationsfähigkeit

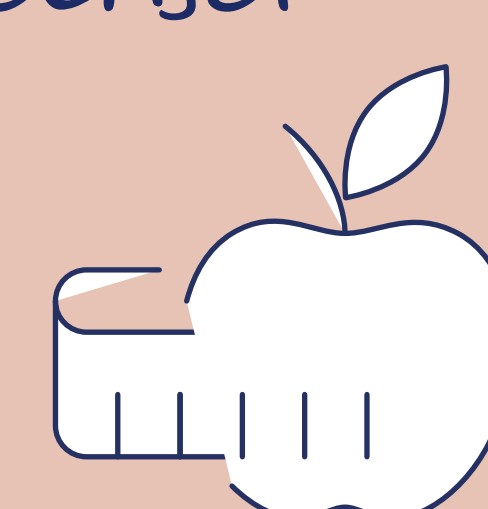


#3

Unterstützt den Stoffwechsel



#4



#5

Beugt Übergewicht vor

Quelle: <https://www.dgsm.de/downloads/dgsm/arbeitsgruppen/paediatric/Mittagsschlaf%20Empfehlungspapier%20final.pdf>