



## SCHLAFHYGIENEFAKTOREN

### 1) Regelmäßige Schlafangebote

- Schlafangebot zur richtigen Zeit machen. Zu frühe oder zu späte Schlafangebote können die Einschlafzeit Deines Lieblings deutlich verlängern
- Regelmäßige Schlafzeiten und Müdigkeitszeichen berücksichtigen

### 2) Zeitlicher Abstand zwischen Abendessen und Schlafenszeit

- Für Kinder, die bereits fest Nahrung zu sich nehmen:  
30-60 Minuten zwischen der letzten Mahlzeit und dem Einschlafen

### 3) Zeitlicher Abstand zwischen Fläschchen/Stillen und Schlafenszeit

- 3-10 Minuten Abstand zum Einschlafen sind meist ausreichend
- Für Babys ab dem 5. Lebensmonat

### 4) Ungeplante Powernaps vermeiden

- Powernaps im Auto, im Kinderwagen oder in der Trage können den Rhythmus deines Babys oder Kleinkindes erheblich verschieben
- Ungeplante Powernaps sind nicht weiter schlimm, wenn Du die Müdigkeitszeichen Deines Kindes sehr gut lesen kannst und das nächste Schlafangebot zur richtigen Zeit anbietest

### 5) Einladende Schlafumgebung

- Dein Schatz sollte seinen Schlafplatz ausschließlich mit dem Schlafen in Verbindung bringen
- Die Schlafumgebung sollte liebevoll und reizarm gestaltet sein

### 6) Dunkle Schlafumgebung

- Das Schlafhormon Melatonin wird ausgeschüttet, sobald es dunkel ist und erleichtert das Einschlafen

### 7) Vermeide blaues Licht

- Vermeide ein bis zwei Stunden vor dem Einschlafen Tablets, Handys, TV

### 8) Harmonie am Abend & Abendritual

- Entspannte, friedliche Stimmung in der Zeit vor dem Schlafengehen sowie ein festes Ritual vor dem Einschlafen

### 9) Vermeide Übermüdung

- Das Stresshormon Kortisol steigt im Körper Deines Kindes, wenn es in die Übermüdung kommt
- Dies kann das Einschlafen um ein bis zwei Schlafzyklen nach hinten schieben
- Häufiges sehr frühes Aufwachen kann begünstigt werden