



SCHLAFHYGIENEFAKTOREN

#1

RICHTIGER ZEITPUNKT FÜR DAS SCHLAFANGEBOT

Ein zu frühes oder zu spätes Schlafangebot kann die Einschlafdauer deutlich verlängern. Feste Schlafenszeiten können helfen. Agiere flexibel bei z.B. ungeplanten Powernaps.

#2

ZEITLICHER ABSTAND ZWISCHEN ABENEDESSEN UND SCHLAFENSZEIT

Zwischen Abendessen und Einschlafen sollten 30 - 60 Minuten liegen.

#3

ZEITLICHER ABSTAND ZWISCHEN STILLEN / FLÄSCHEN UND EINSCHLAFEN

Ab 6 Monate: Um Schlafassoziationen zu lösen oder nicht entstehen zu lassen, sollten zwischen Stillen / Fläschchen und dem Einschlafen ca. 5 - 10 Minuten liegen.

#4

UNGEPLANTE POWERNAPS VERMEIDEN

Vermeide ungeplante, nicht notwendige Nickerchen, z.B. im Auto.

#5

EINLADENDE SCHLAFUMGEBUNG

Gestalte die Schlafumgebung liebevoll aber reizarm. Die Schlafumgebung sollte nur mit dem Schlafen in Verbindung gebracht werden.

#6

DUNKLE SCHLAFUMGEBUNG

Eine dunkle Schlafumgebung begünstigt die Melatonin-Ausschüttung.

#7

BLAUES LICHT VERMEIDEN

1 -2 Stunden vor dem Einschlafen blaues Licht von Elektrogeräten, z.B. TV, Handy, Tablet vermeiden.

#8

HARMONISCHER ABEND

Gestalte das Zubettgehen friedlich und möglichst ruhig und unangespannt.

#9

ABENDROUTINE

Etabliere eine feste Abendroutine, so wird das Zubettgehen für dein Kind vorhersehbar und hilft ihm, sich darauf vorzubereiten. Gehe von aktiven zu passiven Bestandteilen.