

Der gesunde Schlaf



Patienten-Ratgeber

Die Familienunternehmen InfectoPharm und Pädia gehören zu den führenden Herstellern von Medikamenten und Gesundheitsprodukten, insbesondere für Kinder. Für Groß und Klein entwickeln wir qualitativ hochwertige und innovative Präparate, um Ihnen die Therapie zu erleichtern und damit den Therapieerfolg zu verbessern.

Ärzte, Hebammen und Apotheker vertrauen auf die Qualität und Wirksamkeit unserer Präparate und schätzen unsere langjährige Erfahrung. Darum wird auch das umfangreiche Angebot unserer leicht verständlichen Service- und Informationsmaterialien für Patienten gerne genutzt.

Wir freuen uns sehr, wenn wir auch Sie und Ihre Familie mit diesem Ratgeber in der gegenwärtigen Situation unterstützen können und wünschen gute Besserung!

Ihre



Familie Zöller

Liebe Leserinnen und Leser*,

für unsere Gesundheit sind drei Dinge besonders wichtig: Eine ausgewogene Ernährung, genügend Bewegung und guter Schlaf. Um die ersten beiden Dinge kümmern wir uns oft schon recht gut. Nur beim Schlaf warten wir darauf, dass er sozusagen von selbst gelingt. Doch guter Schlaf fällt nicht vom Himmel, Müdigkeit alleine reicht da nicht.

Viele Kinder schlafen nicht gut, die Kleinsten schon gar nicht und auch bei den älteren gibt es immer mal wieder Probleme. Dabei kann man für guten Schlaf einiges tun, wenn man das Spiel der Hormone im Tag-Nacht-Rhythmus beachtet und für eine passende Schlafumgebung sorgt. Mit diesem Ratgeber möchten wir Ihnen hilfreiche Tipps geben – für eine friedliche Nacht und süße Träume.

Ihr Team von InfectoPharm & Pädia



*Alle Leserinnen und Leser sind uns unabhängig von ihrem Geschlecht gleichermaßen wichtig und willkommen. Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir in diesem Heft überwiegend nur eine Gender-Form. Wir danken für Ihr Verständnis.

Schlaf – was ist das eigentlich?

Der Mensch verschläft etwa ein Drittel seines Lebens. Er nutzt diese Ruhephase, um Energie zu sparen und wieder aufzutanken. Beim Schlafen werden Körperfunktionen herabgesetzt und das Bewusstsein wird eingeschränkt. Schlaf ist also unverzichtbar für die körperliche und geistige Erholung.

Warum müssen wir schlafen?

Schlaf ist ein lebensnotwendiger Prozess. Neben Erholung und Entspannung hat er auch eine zentrale Bedeutung für die Regeneration und die Verarbeitung von Erlebnissen. Er spielt auch eine Rolle bei der Gedächtnisbildung und der Wissensverknüpfung.

Ein gesunder Schlaf ist außerdem wichtig für die Leistungsfähigkeit am Tag. Daneben hat er auch einen großen Einfluss auf unsere Sicherheit im Alltag, denn: Übermüdung kann durch mangelnde Reaktionsfähigkeit oder gar Sekundenschlaf zu Unfällen zu Hause oder unterwegs führen.





Was passiert im Schlaf?

Man unterscheidet grob zwei Schlafstadien: Die Non-REM-Schlafphase und die REM-Schlafphase, wobei REM für „rapid eye movement“ steht.

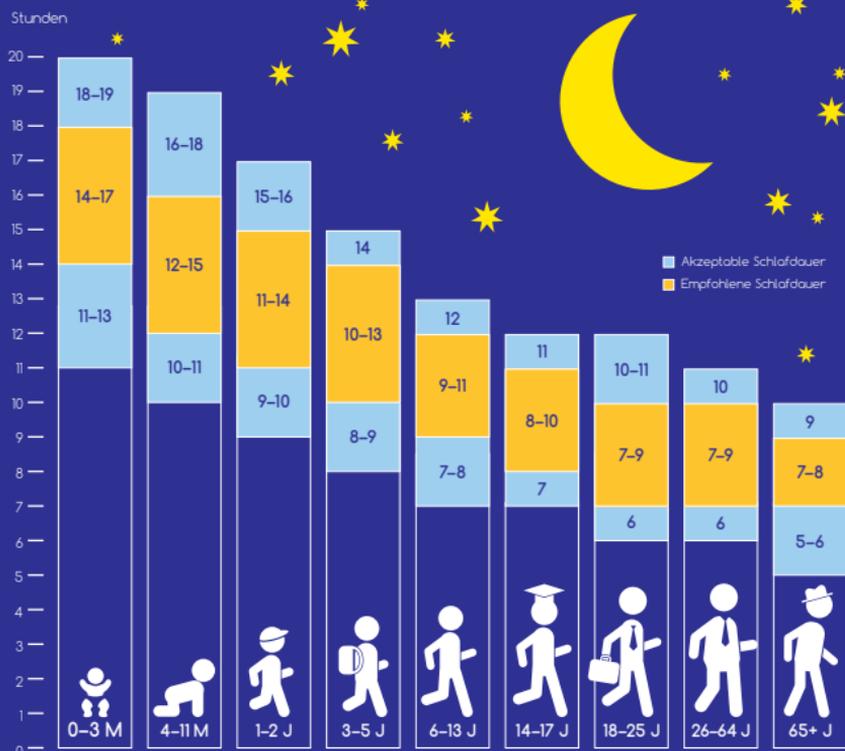
Die REM-Phase ist gekennzeichnet durch schnelle Augenbewegungen und eine Aktivität des Herz-Kreislauf-Systems, die der Aktivität im Wachzustand sehr ähnlich ist. In dieser Schlafphase finden häufig auch die Träume statt.

Während des sogenannten Non-REM-Schlafs fährt die Körpertemperatur um etwa ein halbes Grad herunter, Herzschlag und Atemfrequenz sinken ebenfalls ab. In dieser Schlafphase kommt es überwiegend zum Leichtschlaf, aber auch zum Tiefschlaf. REM und Non-REM-Schlafphasen wechseln sich im Laufe der Nacht ab.

Wie viel Schlaf braucht mein Kind?

Wie viel Schlaf ein Kind braucht, ist je nach Alter ganz unterschiedlich und kann von Mensch zu Mensch variieren. Je jünger ein Kind ist, desto länger ist auch die empfohlene Schlafdauer. Ein Säugling braucht zwischen 12 und 17 Stunden Schlaf täglich. Ein Schulkind braucht nur noch 9 bis 11 Stunden.

Wie viel Schlaf ist genug?



Der Tag-Nacht-Rhythmus von Babys

Das ungeborene Kind besitzt bereits gegen Ende der Schwangerschaft einen eigenen Schlaf-Wach-Rhythmus, den es nach der Geburt zunächst fortsetzt. Dieser äußert sich zu Beginn in gleichmäßig über den Tag und die Nacht verteilte Schlaf- und Wach-Phasen. Es dauert dann meist vier bis sechs Wochen, bis das Baby allmählich beginnt, sich einem Tag-Nacht-Rhythmus anzupassen.

Der Schlaf wird mit der Zeit regelmäßiger und die Zeitspanne, die das Kind am Stück schläft, wird zunehmend länger. Nächtliches Durchschlafen ist in der Regel allerdings frühestens ab einem Alter von sechs Monaten zu erwarten. Vorher brauchen die meisten Babys mindestens eine Mahlzeit in der Nacht.



Babys schlafen in der Regel frühestens ab 6 Monaten wirklich durch.

Mit zunehmendem Alter werden die Tagschlafphasen immer kürzer, bis diese ab dem 3. oder 4. Lebensjahr häufig gänzlich entfallen. Ein wichtiger Taktgeber für den Schlaf-Wach-Rhythmus ist der körpereigene Botenstoff Melatonin.

Frühaufsteher oder Morgenmuffel?

Unsere innere Uhr bestimmt wesentlich unsere Schlafgewohnheiten. Man unterscheidet dabei zwei verschiedene Typen. Lebt man ganz nach dem Motto „der frühe Vogel fängt den Wurm“, gehört man zu den sogenannten „Lerchen“. Sie sind frühmorgens hellwach und munter, werden am Abend aber auch früher müde.



Ganz anders sind da die „Eulen“. Sie brauchen meist eine Weile, bis sie morgens in Gang kommen und in den Tag starten können. Dafür sind sie dann aber oft bis spät in die Nacht hinein wach. Obwohl diese Einteilung grundsätzlich schon bei Kleinkindern zu beobachten ist, gehören diese zumeist zu den frühen „Lerchen“.

Bei Kindern im Schul- und Jugendalter ist hingegen häufig eine Verschiebung der Schlafgewohnheiten zu beobachten. Aus dem einstig „frühen Vögelchen“ erwächst mit der Zeit unter Umständen also auch eine „morgenmufflige Eule“.

Schlafstörungen im Kindesalter

Kann ein Kind nachts nicht einschlafen oder wacht es ständig oder aber sehr früh auf, wird das schnell für alle Beteiligten zu einer Belastung. Bald fehlt nicht nur dem Kind die für seine Entwicklung wichtige Erholung, auch die Eltern leiden zunehmend unter dem Schlafentzug. Die Bewältigung des Alltags wird für die ganze Familie dann oft zur Herausforderung. Schlafstörungen bei Kindern sind übrigens nicht selten.

Etwa jedes dritte Kind hat im Laufe seiner Entwicklung Schlafstörungen.



Neben den klassischen Ein- und Durchschlafproblematiken gibt es noch einige weitere typische Schlafstörungen im Kindesalter:

- > **Alpträume** treten meist erst ab dem 3. oder 4. Lebensjahr und zumeist im letzten Nachtdrittel oder den frühen Morgenstunden auf. Wenn sie nicht dauerhaft vorkommen, besteht kein Grund zur Sorge. Häufig ist es völlig ausreichend, Ihr Kind zu beruhigen und zu trösten, um ihm Sicherheit und Geborgenheit zu vermitteln.
- > Der sogenannte **Nachtschreck** (auch *pavor nocturnus*) betrifft am häufigsten Kinder zwischen dem 2. und 6. Lebensjahr. Das plötzliche panische Aufschrecken, Kreischen oder Umsichschlagen des Kindes kann für Eltern zwar beängstigend wirken, ist aber grundsätzlich harmlos und dauert gewöhnlich nicht mehr als 10 Minuten an. Obwohl Ihr Kind eventuell einen wachen

Eindruck macht, sollten Sie nicht aktiv versuchen, es zu trösten oder einzugreifen, da dies mitunter die Panik verstärkt. Besser ist es, ruhig zu bleiben und aufzupassen, dass sich das Kind in dieser Phase nicht verletzt. Normalerweise erinnert sich das Kind im Nachhinein nicht an das nächtliche Ereignis. Daher ist es auch nicht ratsam, Ihrem Kind davon zu erzählen, da dies nur zu einer unnötigen Verunsicherung und zusätzlichen Schlafproblemen führen könnte.

- > Das **Schlafwandeln** beginnt meist im Grundschulalter und verschwindet bis zum Jugendalter von alleine wieder. Auch hier ist das Kind zumeist nicht ansprechbar und erinnert sich hinterher nicht an den nächtlichen Ausflug. Sie können hierbei versuchen, Ihr Kind behutsam zurück ins Bett zu geleiten. Sollte Ihr Kind eine Neigung zum Schlafwandeln haben, ist es besonders wichtig, für eine kindersichere Umgebung zu sorgen und sich nicht auf die „schlafwandlerische Sicherheit“ zu verlassen. Zusätzliche Sicherheitsmaßnahmen wie eine verschlossene Wohnungstür, geschlossene Fenster oder ein Treppengitter verringern nicht nur das Unfallrisiko für Ihr Kind, sondern erlauben auch Ihnen einen sorgenfreien Schlaf.

Die gute Nachricht: Häufig können bereits einfache Änderungen der Schlafgewohnheiten helfen, die Schlafprobleme gut in den Griff zu bekommen. Dabei ist es wichtig, schrittweise vorzugehen, damit sich Ihr Kind langsam an die Veränderungen gewöhnen kann. Seien Sie dabei geduldig, Erfolge können zum Teil ein bis zwei Wochen auf sich warten lassen. Und vergessen Sie dabei nie, dass jedes Kind ein Individuum ist und demnach auch sein persönliches Schlafverhalten hat.

Schaffen Sie eine gesunde Schlafumgebung

Die richtige Gestaltung der Schlafumgebung ist ein wichtiger Ansatzpunkt, um das Schlafverhalten Ihres Kindes zu verbessern. Bei Säuglingen und Kleinkindern stellt sie zusätzlich einen wichtigen Sicherheitsaspekt dar, um dem gefürchteten plötzlichen Kindstod vorzubeugen.

Ein eigenes Bettchen

Von zentraler Bedeutung für den Schlaf Ihres Kindes ist Geborgenheit. Die Nähe zu Ihnen als Eltern ist dabei besonders wichtig. Das bedeutet jedoch nicht, dass Ihr Kind mit Ihnen im elterlichen Bett schlafen muss. Im Gegenteil. Wenn Sie Ihr Bett mit Ihrem Baby teilen, birgt das vielmehr das Risiko, dass Ihr Kind überwärmt. Es sollte daher in einem eigenen Bett, neben dem der Eltern schlafen.



Ein Säugling kann in den ersten Wochen auch problemlos in einer Wiege schlafen. Besonders eignen sich für die Nachtruhe von Babys zudem spezielle Einhänge- oder Beistellbettchen. Der Säugling hat so seinen eigenen Schlafplatz, ist vor Überwärmung geschützt und befindet sich dennoch in unmittelbarer Nähe zu seinen Eltern.

Wichtig: Rückenlage und Schlafsack

Die optimale und auch sicherste Schlafposition des Kindes ist die Rückenlage. Daneben haben weder Zudecken noch Kissen, Kuschtiere oder Nestchen etwas im Babybett zu suchen. Es genügt ein passender Schlafsack. Alles andere kann zu einer Gefahr werden, indem das Kind zum Beispiel mit dem Kopf unter Kissen, Decke oder Nestchen rutscht. Bei der Auswahl des Schlafsackes sollte unbedingt der Grundsatz „Hinaus- statt Hineinwachsen“ beherzigt werden, also den Schlafsack auf keinen Fall zu groß kaufen.

Die optimale und auch sicherste Schlafposition des Kindes ist die Rückenlage.

Wärmflaschen zählen ebenfalls zu den Gegenständen, die nicht in das Bett des Babys gehören. Sie können sehr schnell zu Überwärmung oder gar Verbrennungen führen.

Die Matratze sollte ausreichend fest sein, damit der Kopf nicht zu weit einsinken kann.



Und ganz klar ist: Ihre Katze hat im Babybett **nichts** zu suchen. Sie kann sich jederzeit auf das Kind legen, wodurch es gegebenenfalls keine Luft mehr bekommt.

Nicht zu warm

Zur Vermeidung von Überwärmung sollte die Zimmertemperatur zwischen 18 und 20 °C liegen. Frische Luft sorgt für ein gutes Raumklima, achten Sie dabei jedoch darauf, dass Ihr Kind niemals in der Zugluft liegt. Kurzes Stoßlüften ist einem dauerhaft gekippten Fenster vorzuziehen. Von selbst versteht sich, dass das Schlafzimmer sowie die Wohnräume auf jeden Fall eine rauchfreie Umgebung sein sollten.

Optimal: Ein frisch gelüfteter Raum mit 18 bis 20 °C.

Die passende Schlafumgebung für die Größeren

Jedes Kind braucht einen festen Schlafplatz, an dem es sich sicher und behaglich fühlen kann. Ist es im Zimmer zu warm oder zu kalt, kann das die Schlafqualität beeinträchtigen und das Einschlafen behindern. Unabhängig vom Alter ist ein gut gelüfteter Raum mit 18 bis 20 °C optimal.

Rollläden oder Vorhänge schließen Sie nachts am besten, damit das Zimmer abgedunkelt ist und der Schlaf des Kindes nicht durch helle Lichter von draußen gestört wird. Hat Ihr Kind Angst im Dunkeln, kann ein Nachtlicht helfen.

Da laute Geräusche einen gesunden Schlaf zumeist stören, vermeiden Sie, dass ein Radio oder ein Fernseher läuft, wenn Ihr Kind zu Bett geht. Einige Kinder finden allerdings ein Hintergrundrauschen beruhigend (zum Beispiel von einem Ventilator im Nebenraum).

Und für die Größeren gilt: Kein PC, Handy oder Fernseher beim Zubettgehen, da sie blauwelliges Licht ausstrahlen. Dieses gilt als erweckend und unterdrückt die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin.

Manche Kinder schlafen besser alleine, anderen wiederum hilft es, wenn sie sich ein Zimmer mit den Geschwistern teilen. Die Gesellschaft der Geschwister kann bei nächtlicher Angst beruhigend sein und ein Gefühl der Sicherheit geben.

Vermitteln Sie Ihrem Kind auch, dass das Bett in erster Linie zum Schlafen genutzt wird und nicht generell als „Spielwiese“ dient. Diese Regel hilft Ihrem Kind dabei, das Bett als Ruheort zu verstehen.



Tipps für eine gute Schlafhygiene

Mittagsschlaf?

Ein Mittagsschlaf kann zwar sehr erholsam sein, ein zu langer oder zu später Mittagsschlaf führt jedoch nicht selten dazu, dass die Kinder am Abend nicht müde sind und an ein zeitiges „Zubettgehen“ kaum zu denken ist.

Kleine Kinder, die noch Mittagsschlaf halten, sollten stets zu gleichbleibenden Uhrzeiten schlafen. Wecken Sie Ihr Kind so, dass mindestens ein Abstand von vier Stunden zum Abend-schlaf besteht.

Der Tagschlaf hört in der Regel im dritten oder vierten Lebensjahr auf und sollte bei älteren Kindern vermieden werden. Ausnahmen bestätigen natürlich die Regel, wie etwa im Krankheitsfall.

Das „Zubettgehen“

Häufig tragen Eltern ihre Babys so lange auf dem Arm, bis sie eingeschlafen sind. Dann erst werden die Kleinen in ihr Bett gelegt. Natürlich hilft die intensive elterliche Zuwendung dem Kind dabei einzuschlafen. Wenn Ihr Kind jedoch mit etwa 6 Monaten beginnt, einen Tag-Nacht-Rhythmus zu entwickeln, ist es wichtig, dass es zunehmend lernt, alleine einzuschlafen. Sonst kann das Einschlafen auf dem Arm schnell zur Gewohnheit werden und wird dann jeden Abend eingefordert. Daher empfiehlt es sich, das Baby ins Bett zu legen, wenn es müde, aber noch wach ist. Es lernt dadurch einzuschlafen, ohne auf Hilfsmittel wie das Umhertragen angewiesen zu sein.



Vielen Babys helfen rhythmische Bewegungen oder Geräusche in den Schlaf. Der vom Kind im Mutterleib wahrgenommene mütterliche Herzschlag oder die gleichmäßigen Atemgeräusche der Eltern könnten damit in Zusammenhang stehen.

Achtung Familientreffen!

Ereignisreiche Tage, wie zum Beispiel ein Familientreffen, sind vor allem für Babys noch sehr anstrengend. Die ganzen neuen Eindrücke und vielen Gesichter, die sich ihm zuwenden, können schnell zu Übermüdung und Überreizung führen. Man könnte meinen, dass es dem Kind an solchen Tagen besonders leicht fällt einzuschlafen, aber häufig ist genau das Gegenteil der Fall. Es kann daher hilfreich sein, Ihrem Kind an solchen Tagen immer wieder Ruhepausen einzuräumen, in denen es Zeit hat, sich von all den Eindrücken zu „erholen“. Nach Möglichkeit eignet sich hierfür ein ruhigerer, abgedunkelter Nebenraum besonders gut.

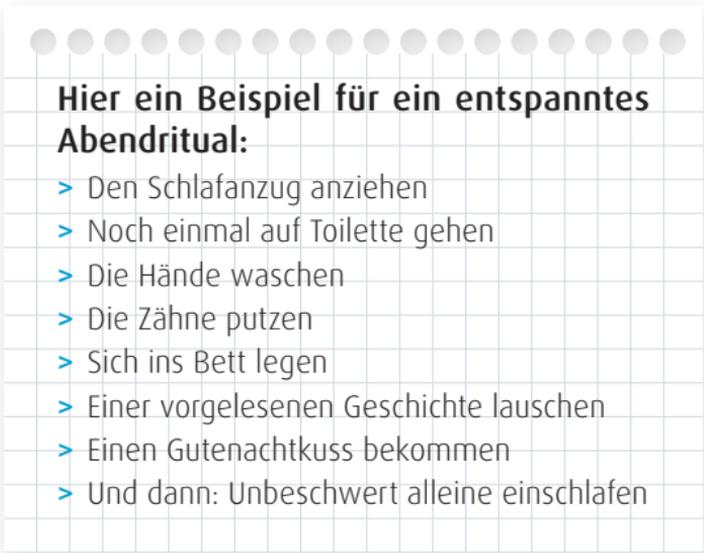
Rituale sind prima

Das Entwickeln von Abendritualen kann älteren Kindern helfen, sich auf das Schlafengehen einzustellen und zur Entspannung beitragen. Dabei ist es wichtig, dass die eingeführten Rituale kurz, absehbar und auch für Ihr Kind durchschaubar sind. Es ist von Vorteil, täglich die gleiche Reihenfolge der Tätigkeiten einzuhalten. Idealerweise beginnt man 15–20 Minuten vor dem Zubettgehen damit. Bei älteren Kindern kann die Routine auch etwas länger dauern, sollte aber nie mehr als eine Stunde in Anspruch nehmen.

Mit Ausnahme von Zähneputzen und zur Toilette gehen sollte das Abendritual ausschließlich am Schlafplatz stattfinden. Als Gedankenstütze für das Kind kann man den Abendplan zum Beispiel mit Fotos oder Zeichnungen verbildlichen und im Zimmer aufhängen. So können auch Oma und Opa mal das Insbettbringen übernehmen, ohne dass allzu sehr von der Routine abgewichen wird.



Während der generelle abendliche Ablauf (Schlafanzug anziehen, Zähne putzen etc.) möglichst gleichbleibend sein sollte, spricht jedoch nichts gegen kleine personenbezogene Abweichungen. So verstehen Kinder bereits sehr gut, dass Mama gerne ein Gutenachtlied singt, während Papa lieber eine Geschichte vorliest.



Hier ein Beispiel für ein entspanntes Abendritual:

- > Den Schlafanzug anziehen
- > Noch einmal auf Toilette gehen
- > Die Hände waschen
- > Die Zähne putzen
- > Sich ins Bett legen
- > Einer vorgelesenen Geschichte lauschen
- > Einen Gutenachtkuss bekommen
- > Und dann: Unbeschwert alleine einschlafen

Legen Sie im Vorfeld gemeinsam mit Ihrem Kind eine tägliche Schlafenszeit fest, an die sich dann auch konsequent alle halten. Das fördert den Tag-Nacht-Rhythmus und erleichtert es Ihrem Kind, sich auf das Schlafengehen einzustellen.

Halten Sie generell Bett- und Weckzeiten wann immer möglich ein – das gilt (leider) auch am Wochenende. Auch dann geht es darum, maximal um eine Stunde von den gewohnten Zeiten abzuweichen. Je älter ihr Kind ist, desto später darf es natürlich ins Bett gehen. Die Schlafdauer muss insgesamt jedoch in jedem Fall ausreichend sein.

Erstmal runterkommen

Manche Kinder drehen vor dem Schlafengehen noch einmal richtig auf, was wiederum das Einschlafen erschwert. Berücksichtigen Sie das bei der Festlegung der Schlafenszeiten. Unterbinden Sie vor dem Schlafengehen aktiv alles, was Ihr Kind am Abend aufdreht wie etwa aufregende Fernsehprogramme, laute Musik etc. Eine ruhige Atmosphäre und gedimmtes Licht wirken beruhigend und können schon während des Abendrituals hilfreich sein.

Sonnenstrahlen am Morgen helfen hingegen, leichter aus dem Bett zu kommen. Öffnen Sie daher beim Wecken am besten immer Rollläden und Vorhänge.

Wichtig bei allem ist, dass Ihr Kind selbst eine positive Einstellung zum Schlafen entwickelt. Negative Emotionen oder Verknüpfungen erschweren ihm das Einschlafen. Schicken Sie auch aus diesem Grund Ihr Kind niemals als Strafmaßnahme ins Bett.



Ihr Kind soll selbst eine positive Einstellung zum Schlafen entwickeln. Schicken Sie es daher niemals zur Strafe ins Bett.

Alleine ein- und durchschlafen

Nächtliches Aufwachen ist normal und kommt sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern vor. Manchmal ist es von so kurzer Dauer, dass man sich am Morgen gar nicht mehr daran erinnert. Dabei handelt es sich auch um eine Art Schutzmechanismus, der früher das Überleben in fremder Umgebung sichern sollte. Etwa alle anderthalb Stunden wachen wir auf, um uns zu vergewissern, dass wir noch in Sicherheit sind. Ist dabei etwas anders als beim Einschlafen, kann dies dazu führen, dass man vollständig erwacht. So verhält es sich auch mit der Anwesenheit der Eltern, die zum Einschlafen benötigt wird oder mit der Melodie einer Spieluhr. Findet das Kind diese gewohnte Situation beim Erwachen nicht mehr vor, wird es vollständig aus dem Schlaf schrecken.

Das Einschlafverhalten ist demnach durch Gewohnheiten geprägt und kann auch als ein Lernprozess betrachtet werden. Alleine einschlafen will also gelernt sein und sollte schrittweise über mehrere Wochen eingeführt werden. Liebevoller Konsequenz und Geduld sind dabei unverzichtbar.

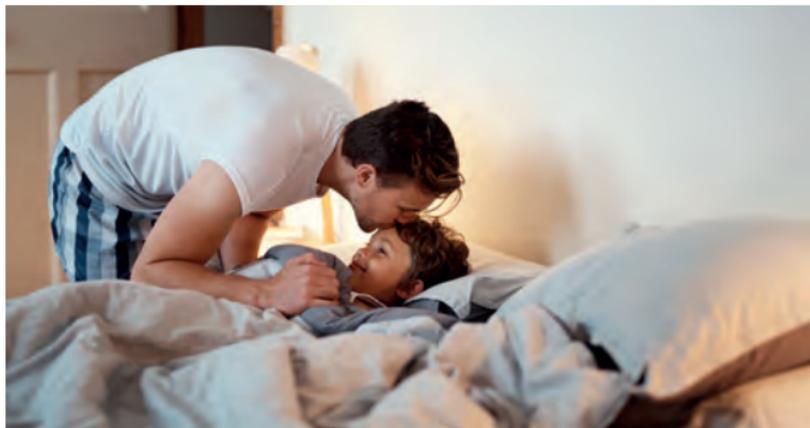
Wirklich Hunger?

Bis etwa zu einem Alter von sechs Monaten ist das Erwachen in der Nacht meist mit dem Bedürfnis nach einer Mahlzeit verbunden. Dennoch bedeutet nicht jedes Aufwachen gleich Hunger. Es ist durchaus möglich, ein bisschen abzuwarten, ob Ihr Kind wieder von alleine einschläft. Dabei benötigen Sie ein bisschen Gespür. Handelt es sich nur um ein kurzes Erwachen und kann man ein wenig abwarten oder müssen Sie wirklich sofort nachsehen?

Prinzipiell ist es Kindern ab dem fünften Lebensmonat möglich, alleine einzuschlafen und sich beim Aufwachen selbstständig wieder zu beruhigen. Sofortiges Hochheben, Schaukeln oder andere stärkere Bewegungen, die das Kind beruhigen sollen, können insbesondere bei unruhigen Kindern ungeeignet sein, da sie so nicht lernen können, sich eigenständig von ihrer inneren Unruhe abzulenken. Sie kann dadurch vielmehr noch verstärkt werden.

Schlaf, Kindchen, schlaf

Vorsichtiges Berühren und nur die Hand sanft auflegen kann manchmal hilfreicher sein. Ganz wichtig: Schalten Sie dabei nicht das Licht an und heben Sie das Kind nicht jedes Mal sofort aus dem Bett. Versuchen Sie, es lieber mit einer ruhigen Stimme zu beruhigen. Eine schrittweise Reduktion der Interaktion mit Ihrem Kind ist als Vorbereitung für ein selbstständiges Einschlafen wichtig. Stellen Sie das Sprechen allmählich ein und reduzieren Sie den Körperkontakt, sodass irgendwann allein ihre Anwesenheit ausreicht, damit Ihr Kind einschläft.



Ist es üblich, dass Sie so lange bei Ihrem Kind bleiben, bis es eingeschlafen ist, wird es auch mitten in der Nacht nicht mehr alleine einschlafen können. Eine allmähliche Vergrößerung des Abstands zu Ihrem Kind kann dabei helfen, diese Gewohnheit schrittweise loszuwerden. Zunächst kann man sich auf einen Stuhl neben das Bett setzen, anstatt sich dazuzulegen. Den Stuhl rückt man dann jedes Mal ein kleines Stück weiter weg, bis man irgendwann im Türrahmen oder außerhalb der Sichtweite des Kindes sitzt.

Ist Ihr Kind weiter unruhig, nachdem Sie das Zimmer verlassen haben, kehren Sie zurück, um nachzusehen. Dabei sollte der Besuch jedoch möglichst kurzgehalten werden (maximal eine Minute). Halten Sie auch hier sowohl die körperliche als auch sprachliche Interaktion mit dem Kind kurz und weisen Sie freundlich, aber bestimmt darauf hin, dass jetzt Zeit zum Schlafen ist. Beruhigende Worte, wie „alles ist in Ordnung“ können dabei helfen. Ist die Rückkehr ins Kinderzimmer häufiger notwendig, warten Sie bei jedem weiteren Besuch ein bisschen länger, bis Sie in das Zimmer gehen.

Kleine Helferlein

Auch eine „Gute-Nacht“-Karte kann als Hilfestellung nützlich sein. Bei nächtlichem Erwachen kann das Kind diese Karte zum Beispiel bei den Eltern einlösen und dafür eine Umarmung oder einen Gutenachtkuss bekommen. Das Kind darf die Karte aber nur einmal pro Nacht einlösen. Bleibt die Karte unbenutzt, kann man es am nächsten Morgen mit einem kleinen Geschenk für die Tapferkeit belohnen. Hierfür bieten sich zum Beispiel Sticker an, die das Kind für jede Nacht ohne elterlichen Besuch bekommt. Wurden dann zum Beispiel zehn Sticker gesammelt, gibt es eine (größere) Belohnung.

Schlafen bedeutet eine Trennung von den Eltern, das kann für manche Kinder beängstigend sein. Entfernen Sie sich daher auch tagsüber immer mal wieder ganz bewusst ein Stück von Ihrem Kind, damit es lernt, dass es durch die Entfernung zu Ihnen nichts zu befürchten hat.





Schlafenszeit-Karte

Tausch gegen:

1x Besuch der Eltern

1x Wasser

1x nächtliche Umarmung

1x nächtlicher Kuss

Was ist sonst noch wichtig?

Neben den eigentlichen Maßnahmen rund ums Schlafen tragen auch eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und das Meiden bestimmter Getränke zu einem gesunden Schlaf bei.

Mit vollem Bauch schläft es sich schlecht – das Abendbrot sollte deswegen aus leichter Kost mit Kohlenhydraten bestehen, die zwar satt machen, aber nicht so schwer im Magen liegen. Laugenbrötchen mit Belag eignen sich zum Beispiel sehr gut als Abendessen. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind nach Möglichkeit immer zur selben Zeit isst. Konstante Essenszeiten helfen beim Erlernen des Rhythmus.

Koffeinhaltige Getränke wie Cola, Tee oder auch Schokolade sind Wachmacher. Dabei kann die Wirkung des Koffeins zwischen drei bis maximal zwölf Stunden anhalten. Koffeinhaltige Produkte sind für Kinder deshalb entweder komplett oder zumindest einige Stunden vor dem Schlafengehen tabu.

Bewegung am Tag macht müde für die Nacht. Wer sich tagsüber viel bewegt, kann abends besser einschlafen und hat einen tieferen Schlaf. Sport ist der beste Ausgleich zum Sitzen in der Schule und hilft damit gleichzeitig beim Einschlafen am Abend.



Wichtig: Alle anstrengenden und ermüdenden Tätigkeiten enden einige Zeit vor dem Schlafengehen, da sie sonst stimulierend wirken und den Schlaf eventuell hemmen.



Ärztlicher Rat

Haben Sie mit all den beschriebenen Maßnahmen noch keinen Erfolg erzielt? Fragen Sie ohne Scheu Ihren Kinderarzt, um gemeinsam mit ihm herauszufinden, warum Ihr Kind schlecht schläft und ob vielleicht doch organische Ursachen zugrunde liegen.

Das Wichtigste auf einen Blick, damit Ihr Kind gut schläft

- > Ihr Kind schläft im eigenen Bettchen.
- > Ein Schlafsack reicht ihm vollkommen aus. Legen Sie keine zusätzlichen Kissen, Decken oder Kuscheltiere ins Bett.
- > Bringen Sie Ihren kleinen Schatz zu Bett, wenn er müde, aber noch wach ist.
- > Die beste und sicherste Schlafposition ist die Rückenlage.
- > Die optimale Raumtemperatur im Schlafzimmer liegt zwischen 18 und 20 °C.
- > Dunkeln Sie das Schlafzimmer ab und lüften sie regelmäßig.
- > Und wenn Ihr Kind nachts schreit, versuchen Sie, es zunächst durch eine behutsame Berührung und eine sanfte Stimme zu beruhigen. Machen Sie nicht sofort das Licht an und heben Sie es nicht gleich aus dem Bett heraus.

Wir danken Herrn Dr. Stephan Illing, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin in Stuttgart, für die fachredaktionelle Unterstützung bei der Erstellung dieses Ratgebers.



Mein Merktettel für die Apotheke



51

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit dieser Broschüre hilfreiche Tipps geben konnten, wie Sie und Ihr Kind in einen gesunden Schlaf finden können.

Falls Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihren Arzt oder Apotheker.

Diese Broschüre wurde überreicht durch:

Praxis-/Apothekenstempel

Hinweis: Der Inhalt dieser Broschüre dient ausschließlich der Information und kann keinesfalls die ärztliche Beratung ersetzen. Bei speziellen Fragen suchen Sie bitte den Arzt auf.

InfectoPharm Arzneimittel und Consilium GmbH · Pädia GmbH
Von-Humboldt-Str. 1 · 64646 Heppenheim · www.infectopharm.com · www.paedia.de

 **INFECTOPHARM**
Wissen wirkt.

 **pädia**

P6502644-01-0223