

10 goldene Regeln für den gesunden Kinderschlaf

1. Vermeiden übermäßiger akustischer und optischer Reizeinwirkungen während der letzten Stunde vor dem Zubettgehen.
2. Einhalten eines gleich bleibenden Einschlafrituals.
3. Einhalten regelmäßiger Schlaf-Wach-Zeiten.
4. Schlafen im eigenen Kinderbett.
5. Einrichtung einer ruhigen abgedunkelten Schlafumgebung.
6. Vermeiden nächtlicher Mahlzeiten bei gesunden Kindern jenseits der ersten 6 Lebensmonate.
7. Vermeidung von anregenden Aktivitäten und Reizeinwirkungen bei Wiederaufwachen während der Nacht.
8. Beruhigendes Einwirken und Wiederholung des Einschlafrituals beim Aufwachen während der Nacht.
9. Konsultation des Kinderarztes bei länger anhaltenden Schlafstörungen und außergewöhnlichen Verhaltensweisen im Schlaf.
10. Konsultation des Kinderarztes bei vermehrter Tagesmüdigkeit, Konzentrationsstörungen und übermäßig unruhigem Verhalten am Tage mit der Frage nach einer zugrunde liegenden Schlafstörung.