

Guter Schlaf entspannt und schafft neue Energie. Er ist eine essentielle Grundvoraussetzung für die körperliche und geistige Entwicklung von Kindern. Schlaf hat eine wichtige Bedeutung für das Lernen und die Gedächtnisfunktionen, großen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit, das Wachstum und das Immunsystem. Außerdem verarbeitet das Gehirn während des Schlafs die verschiedenen Eindrücke und Erlebnisse des Tages.

Baby- und Kinderschlaf ist abhängig von Entwicklung, Reife- und Lernprozessen. Jede Familie und jedes Kind braucht etwas anderes und schläft anders. Familiennächte können mitunter sehr herausfordernd sein – mach es dir dabei so gemütlich wie möglich.

Achte auf dich, aktiviere Ressourcen und achte auf regelmäßige Entspannungs- und Erholungszeiten für alle.

Weitere Informationen rund um Babys- und Kinderschlaf findest

du unter www.siebenschlaefer.at oder

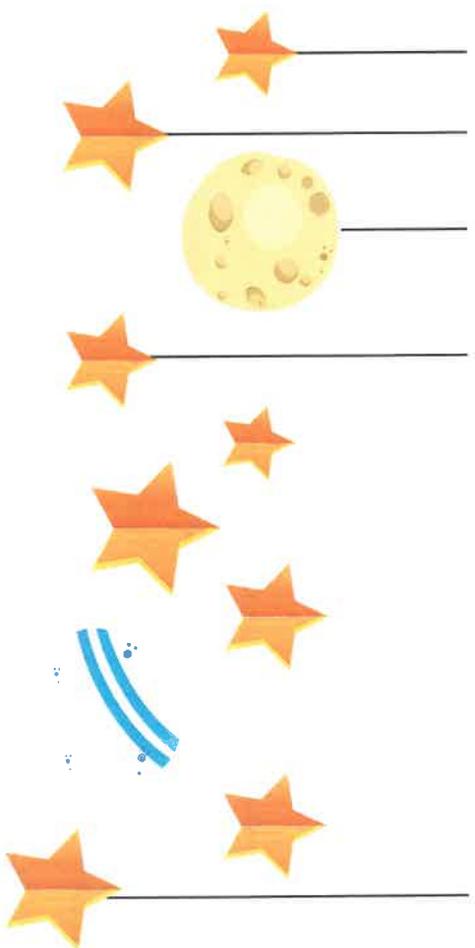
www.facebook.com/kinderschlafgraz



Individuelle und bedürfnisorientierte Schlafberatung und Entwicklungsbegleitung
Workshops, Vorträge, offene Treffen, Eltern-Kind-Gruppen
Fort- und Weiterbildungen

Mag. Sabine Rühl-Krainner
ruehl@siebenschlaefer.at
0664/5506418

Marie Scherz
scherz@siebenschlaefer.at
0664/3634417



5 SiebenschläferTipps

für entspanntere Familiennächte

www.siebenschlaefer.at

www.facebook.com/kinderschlafgraz

5 Siebenschläfer-Tipps für entspannteren Schlaf

#1: Jedes Kind und jede Familie schläft anders

Wie wir schlafen ist abhängig von unserem individuellem Schlafbedarf und SchlafWachRhythmus, unserem Schlaftyp, der Entspannungsfähigkeit und unseren Familienritualen und -gewohnheiten.

Wichtig: Uns geht es dann gut, wenn wir ausreichend viel schlafen, ABER: wir können auch nicht mehr schlafen als wir benötigen. Wieviel Schlaf braucht mein Kind in 24h – jetzt im Moment?

#2: Auf einen guten Tag folgt eine gute Nacht

Im Lauf des ersten halben Jahres verlegt ein Baby seinen Schlaf zunehmend in die Nacht und die Schlafenszeiten werden rhythmischer. Wie ist der aktuelle SchlafWachRhythmus deines Kindes?

Kinder brauchen regelmäßig Schlaf oder Entspannungspausen, Bewegung an der frischen Luft, ausgewogene Ernährung und ein Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung. Entspannen muss/kann man üben! Wie und wo kann sich dein Kind gut beruhigen/entspannen?

#3: Sichere und gemütliche Schlafumgebung

Wichtig ist, dass sich alle gut erholen können und jede/r einen bequemen und sicheren Schlafplatz hat. Um den Tag-Nacht-Rhythmus zu fördern sollte die Nacht möglichst leise, dunkel, ruhig und inaktiv sein. Im Schlafzimmer sollte es außerdem kühl sein. Da digitale Medien (Smartphone und Co.) unseren Schlaf stören – sollten diese nicht kurz vorm und beim Schlafengehen genutzt werden.

#4: Rituale rund ums Einschlafen

Einschlafen ist eine sensible Zeit. Babys und Kinder brauchen unsere Unterstützung um gut in den Schlaf zu finden – die einen mehr, die anderen weniger. Um gut einzuschlafen, ist wichtig, dass...

...wir müde genug sind – aber auch nicht zu müde

...wir individuell angepasste regelmäßige Bettgehzeiten haben

...wir uns sicher und geborgen fühlen

...wir uns entspannen können und zur Ruhe zu kommen

...wir feste Einschlafrituale – mit klarem Anfang und klarem Ende haben

#5: Durchschlafen als Entwicklungs-, Reife- und Lernprozess

Aufwachen in der Nacht ist für uns alle ganz normal. Durchschlafen ist ein Lern- und Reifungsprozess und bedeutet, dass Kinder „alleine“ mehrere Schlafzyklen miteinander verbinden können – und dies kann durch viele Dinge „gestört“ werden (Hunger, Verdauung, Ängste,...). Werden Kinder in den Leichtschlafphasen wach, brauchen sie uns als Rückversicherung, dass alles ok ist, und als Unterstützung zum Weiterschlafen. Welche Rituale helfen deinem Kind um weiterzuschlafen? Der beste Übungszeitpunkt für neue Rituale ist nicht die Nacht, sondern der Tag bzw. das Einschlafen.

Hast du den Eindruck, dass dein Kind/deine Familie unter den Schlafproblemen oder Schlafsituation leiden, dein Kind tagsüber müde, schlecht gelaunt und unkonzentriert ist, hole Hilfe und Unterstützung von außen!