



**Im Folgenden sind Regeln für eine gute Schlafhygiene beschrieben.**

**Diese Regeln helfen, das Schlafverhalten und die -ewohnheiten Ihres Kindes zu verbessern.**

- Ermitteln Sie mithilfe eines Schlaf Protokolls die benötigte Gesamtschlafzeit Ihres Kindes und legen Sie entsprechend dem ermittelten Schlafbedürfnis Ihres Kindes die Zubettgeh- und Aufstehzeiten fest. Falls Sie einen Mittagsschlaf einplanen, ziehen Sie diese Schlafzeit von der Gesamtschlafzeit in der Nacht ab.
- Sollte Ihr Kind einen Mittagsschlaf machen, achten Sie darauf, dass der Mittagsschlaf vor 15 Uhr liegt.
- Schaffen Sie im Kinderschlafzimmer ein adäquates „Schlafambiente“. Störende Licht- und Lärm-uellen sollten ausgeschaltet und extreme Temperaturen vermieden werden.
- Legen Sie ein Schlafritual fest {nicht länger als 30 Minuten).
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind vor dem Schlafengehen keine Medikamente, die den Schlaf „stören“ können, einnimmt.
- Das Abendessen sollte nicht direkt vor dem Schlafengehen stattfinden. Es ist jedoch auch wichtig, dass Ihr Kind nicht hungrig ins Bett geht. Ein Glas Milch oder eine Banane vor dem Schlafengehen können hier helfen.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nachmittags keine koffein- oder teehaltigen Getränke (z. B. Cola, Ice Tea,...) zu sich nimmt.
- Planen Sie zwischen Alltag und Zubettgehen Zeit zum Ausklingen des Tages ein. Vermeiden Sie, dass Ihr Kind sich kurz vor dem Schlafengehen mit körperlich oder geistig (z. B. Krimi im Fernsehen, Comic) anstrengenden Tätigkeiten beschäftigt.
- Nächtliches Essen sollte vermieden werden.
- Helles Licht ist ein „Wachmacher“. Achten Sie darauf, dass sich Ihr Kind nachts keinem hellen Licht aussetzt.
- Am Tage sollte sich Ihr Kind ausreichend bewegen.
- Morgens sind wir besonders empfindsam für Licht. Für den Schlaf-Wach-Rhythmus Ihres Kindes ist es deshalb günstig, sich morgens ungefähr eine halbe Stunde dem Tageslicht auszusetzen.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind einen geregelten Tagesablauf hat zum Beispiel mit regelmäßigen (möglichst gemeinsamen) Essenszeiten. Hierdurch unterstützen Sie den Schlaf-Wach-Rhythmus Ihres Kindes positiv.
- Das Bett ist zum Schlafen da und nicht zum Fernsehen, Computerspielen oder Lesen.
- Schlafen oder Zubettgehen sollte nicht als Strafe verwendet werden.
- Rauchen Sie nie im Kinderschlafzimmer.