



## Hilfe und einige Tipps bei Schlafstörungen

(mod. nach Largo, 2001)

- Der Schlafbedarf ist unter gleichaltrigen Kindern oft sehr unterschiedlich. Es gibt keine allgemeingültige Regel, die exakt angibt, wie viel Schlaf ein Kind in einem bestimmten Alter braucht.
- Genauso verhält es sich mit dem Schlaftyp (Kurz-/Langschläfer, Früh-/Spätschläfer).
- Jedes Kind hat seinen individuellen Schlafbedarf und kann nur so lange schlafen, wie es diesem entspricht.
- Tag- und Nachtschlaf stehen in einem umgekehrten Verhältnis zueinander. Je mehr da Kind tagsüber schläft, desto weniger schläft es nachts und umgekehrt. Es sollten aber nicht zu viele/zu wenige oder zu frühe/zu späte zusätzliche Schlafphasen am Tag geben.
- Einschlaf- und Aufwachzeiten stehen oft ebenfalls ein einem entgegengesetzten Verhältnis zueinander: Je früher ein Kind ins Bett gebracht wird, desto früher wird es am Morgen wach.
- Der Schlafrhythmus erlaubt keine rasche Änderung. Es ist meist eine Woche nötig, um ihn umzustellen.
- Eine bewusste Veränderung des Schlafverhaltens kann am ehesten durch eine konsequente und stabile Erziehungshaltung während ein bis zwei Wochen erreicht werden.
- Das Einschlafen am Abend gelingt oft am besten, wenn es ein Einschlafritual zu festen Tageszeiten und Aktivitäten gibt. Vor dem Einschlafen sollten Aktivitäten, die das Kind als aufregend erlebt, vermieden werden.
- Eine ruhige, abgedunkelte, angenehm temperierte Schlafumgebung mit einem bequemen Schlafplatz fördert das Einschlafen. Dieser sollte nicht mit andere/negativen Dingen assoziiert sein (Spielen, Bestrafung).
- Hierzu gehört auch, dass die Kinder keinen Durst oder Hunger haben, wenn sie ins Bett gebracht werden. Die Schwierigkeit liegt darin, das Kinder nicht selten hierdurch das Schlafen gehen hinauszögern wollen. Wenn gesichert ist, dass kein Hunger/Durst vorliegt, sollten die Eltern hierauf freundlich und bestimmt nicht eingehen.
- Zubettbringen der Kinder, wenn sie wirklich müde sind. Häufig ist abends ein solches Zeichen wenn die Kinder nörgelig werden und andere Verhaltensreaktionen zeigen, als die Eltern es gewohnt sind.
- Bei Säuglingen sollte früh Wert auf einen Tag-Nacht-Rhythmus gelegt werden: tagsüber gefüttert werden, nachts schlafen.

Zum nächtlichen Durchschlafen braucht das Kind:

- das es sich tagsüber sicher und geborgen fühlt und
- nur so lange im Bett ist wie es schlafen kann (Wochenende!).
- Rhythmische Bewegungen wie Kopfwiegen beim Einschlafen sind (meist) normale Selbstberuhigungsmöglichkeiten im Säuglings- und Kleinkindalter.
- Oft kehrt der Säugling (das Kleinkind) nach einem neuem Entwicklungsschritt (z.B. krabbeln) wieder zu seinem alten Schlafmuster zurück.

Sollten trotz Umsetzung genannter Hinweise Schlafstörungen fortbestehen, wenden Sie sich bitte umgehend an uns: Unsere Aufgabe besteht darin organische Erkrankungen auszuschließen, seelische Belastungen oder gar psychische Störungen zu diagnostizieren und gezielt zu behandeln.