



Gesunder Schlaf Im Kindergartenalter

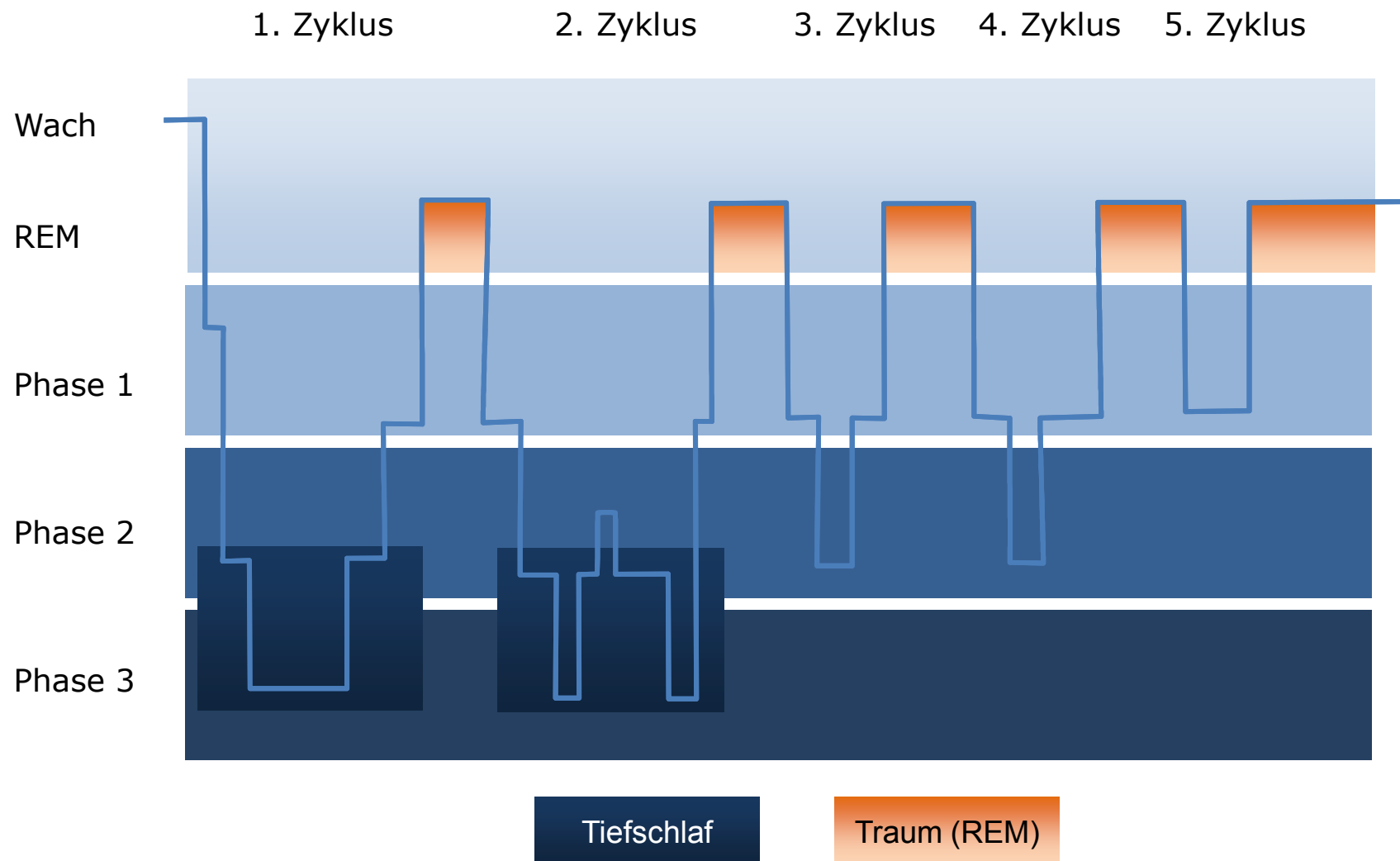
Claudia Salzgeber, aks gesundheit, Kinderdienste, Schrei-
, Schlaf-, Fütterberatung

Im Schlaf

- Wir regenerieren geistige und körperliche Kräfte für den folgenden Tag
- Wir verarbeiten die Eindrücke des Tages
- Wir stärken unsere Immunabwehr

Schlafphasen

- Tiefschlaf: 4 Phasen unterschiedlicher Schlaftiefe
- REM-schlaf: Im REM-schlaf träumen wir. Augenbewegungen, erhöhter Muskeltonus, Unruhe, Bewegungen, Geräusche



Warum schlafen Kinder nur selten von Anfang an durch?

Wann ein Kind seinen Schlafrhythmus an Tages- und Nachtzeiten anpassen kann, hängt ab von:

- Der individuellen Anlage
- Von der Gehirnreife
- Von Außenreizen (Dunkelheit, Stille, Ritualen im Zshg mit Schlafen)
- Vom Reizausmaß und Aktivität in Wachphasen
- Von am Tag erlebten Anspannungen zwischen Eltern und Kindern oder atmosphärisch schwierigen Phasen im Familienalltag
- Unterschiedlichen Erziehungsstilen

Erwartungen an den kindlichen Schlaf verunsichern die Eltern

- Nur ein Kind, das allein einschlafen kann, kann auch zuverlässig durchschlafen
- Kein Kind kann mehr schlafen, als es seinem persönlichen Schlafbedürfnis entspricht
- Jedes Kind sollte nur so viel Zeit im Bett verbringen, wie es auch schlafen kann
- Entscheidend ist nicht, wie viel ein Kind schläft, sondern ob es in den Wachphasen zufrieden und aktiv ist.

Schlafprotokoll für _____

Tragen Sie hier bitte den Namen Ihres Kindes ein

Woche vom ____ bis ____

Tragen Sie hier bitte Anfangs- und Enddatum der Woche ein

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Datum							
Aufwachzeit morgens							
Kind musste geweckt werden (ja/nein)							
Schlaf tagsüber (Zeitpunkt/Dauer)							
Befinden am Tag							
Aktivitäten <u>vor</u> dem Zubettgehen							
Zubettgehzeit							
Aktivitäten <u>nach</u> dem Zubettgehen / Einschlafritual (Art/Dauer)							
Einschlafzeit							
Nächtliches Aufwachen (Aktivitäten / Häufigkeit / Dauer)							
Auffälligkeiten im Schlaf							
Gesamte Schlafenszeit (Nacht)							
Gesamte Schlafenszeit (Tag+Nacht)							
Ergänzungen/Bemerkungen							

Wie kann man nächtliches Durchschlafen fördern?

- Regelmäßige Schlafenszeiten sind wichtig, damit sich der Biorhythmus darauf einstellen kann
- Regelmäßige Abendrituale vor dem Zubettgehen bereiten das Kind aufs Schlafen vor (z.B. Singen, Geschichten vorlesen oder erzählen)
- Lassen Sie sich abends die Erlebnisse des Tages erzählen.
- Aufregung ist Gift fürs Einschlafen, Tobeaktivitäten sollten längere Zeit vor dem Zubettgehen stattfinden
- Für Kinder, die besonders schwer zur Ruhe kommen, gibt es spezielle Entspannungsübungen

Wie kann man nächtliches Durchschlafen fördern?

- Medienkonsum reduzieren und nicht direkt vor dem Schlafen. Handy, Tablet und Co haben im Schlafzimmer nichts zu suchen.
- Geborgenheit tagsüber fördert auch Geborgenheit nachts
- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind tagsüber viel Bewegung und frische Luft, aber auch geistige Anregung bekommt.
- Keine anregenden Getränke wie Eistee oder Cola und vermeiden Sie schwere Mahlzeiten vor dem Schlafengehen
- Geben Sie Ihrem Kind niemals auf eigene Faust Schlafmittel!



Gründe für nächtliche Störungen und die Suche der Kinder nach Nähe

- Zunehmende Selbständigkeit und Autonomieentwicklung
- Angst vor dem Alleinsein
- Angst vor Fantasiegestalten
- Phasenweiser Wunsch nach mehr Geborgenheit nach Umgebungsveränderungen (Geschwistergeburt, Umzug, Kindergartenstart, Trennung der Eltern etc.)
- Krankheit, größere Entwicklungssprünge
- Pavor Nocturnus (Nachtschreck)
- Alpträume

Einschlafen zwischen Geborgenheit und Selbständigkeit

- Körperliche Nähe/Geborgenheit ist für die Entwicklung ebenso wichtig wie die Fähigkeit, im Laufe der Jahre sicher und zufrieden allein im eigenen Bett ein- und durchschlafen zu können.
- Kinder sind sehr unterschiedlich darin, wann sie das können und Eltern haben sehr unterschiedliche Vorstellungen darüber, wann sie das von ihren Kindern erwarten.
- Die Kunst besteht darin, den eigenen Weg in der Familie zu finden, der für alle passt und dem Kind zutraut, was es kann, es aber auch nicht überfordert.
- Vieles am Schlafverhalten ist Gewohnheit. Überdenken sie von Zeit zu Zeit ob Veränderungen Sinn machen.



Rahmenbedingungen für einen guten Schlaf (nach Remo Largo)

- Heller und freundlicher Schlafraum
- Schlafraum immer gut lüften
- Raumtemperatur 15-18C
- Das Bett ist nur Schlafplatz, kein Ort zum Spielen oder der Bestrafung
- Im Zimmer sollten keine lauten Geräuschquellen sein.
- Das Kind nicht in der Nähe von PC, Handy, laufendem TV schlafen lassen.
- Evtl. Gutenachtlämpchen anbringen bei kindl. Ängsten
- Nicht zu warm anziehen
- Kurzes Einschlafritual einführen und Schmusetuch oder Stofftier als Einschlafhilfe
- Keine Saft-, Milch- oder Teeflasche mit ins Bett geben

Mittagsschlaf im Kindergarten

- Einschlafen außerhalb von zu Hause erfordert sehr viel Vertrauen, vor allem wenn die vertrauten Bezugspersonen nicht dabei sind
- Ungewohnt mit anderen Kindern in einem Raum zu schlafen
- Etwas Vertrautes von Daheim erleichtert das Einschlafen
- Auch im Kindergarten braucht es Rituale und eine vertraute Person, die beim Einschlafen hilft

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

