



### Schlaf, Kindlein, schlaf!

Für Kinder ist ausreichend Schlaf besonders wichtig, um Gelerntes gut verarbeiten zu können. Der Schlafbedarf kann sehr unterschiedlich sein. Während Babys und Kleinkinder ihren Schlaf-Wach-Rhythmus noch entwickeln, können bei größeren Kindern noch (Ein-)Schlafprobleme auftreten.



#### Gute-Nacht-Reim

Ein kleines Schäfchen hüpf über'n Zaun,  
wünscht dir einen süßen Traum.  
Schöne Träume, Gute Nacht,  
bis das Morgenlicht erwacht.

#### Tipps für einen gesunden Kinderschlaf



Viel Bewegung, am besten an der frischen Luft



Auf regelmäßige Schlafenszeiten und sich wiederholende Einschlafrituale achten



Eine Stunde vor dem Schlafengehen zur Ruhe kommen

- Die Zeit zum Vorlesen und Kuseln nutzen
- Mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen das Abendessen beenden
- Anregende Getränke wie z.B. Cola und Eistee sind ungeeignet und stören den Kinderschlaf
- Kein Fernsehen, Smartphone oder Tablet vor dem Zubettgehen



Schlafräume angenehm und gemütlich gestalten

- Abdunkeln des Zimmers und Vermeidung von Lärm
- Kuscheltiere, Lieblingsbettwäsche und Nachtlichter sorgen für Gemütlichkeit
- Das Kinderzimmer unbedingt rauchfrei halten



Keine Schlaf- und Beruhigungsmittel für Kinder!

#### Zeit für mich/uns

- Versuchen Sie tagsüber Schlaf nachzuholen und nutzen Sie Ruhephasen des Kindes zu Ihrer eigenen Entspannung. Der Haushalt kann auch mal warten.
- Sorgen Sie für Entlastung und nehmen Sie von Verwandten und Bekannten Unterstützung an.



#### Zögern Sie nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen!

Beunruhigt Sie etwas am Schlaf Ihres Kindes oder spüren Sie, dass Sie mit Ihrer Kraft am Ende sind, zögern Sie nicht professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen!

Sei es durch Ihren Kinderarzt oder Frühe Hilfen: <http://fruehehilfen.at>

