

# Babys schlafen anders.

Babyschlaf kurz erklärt und Tipps für gute Nächte.



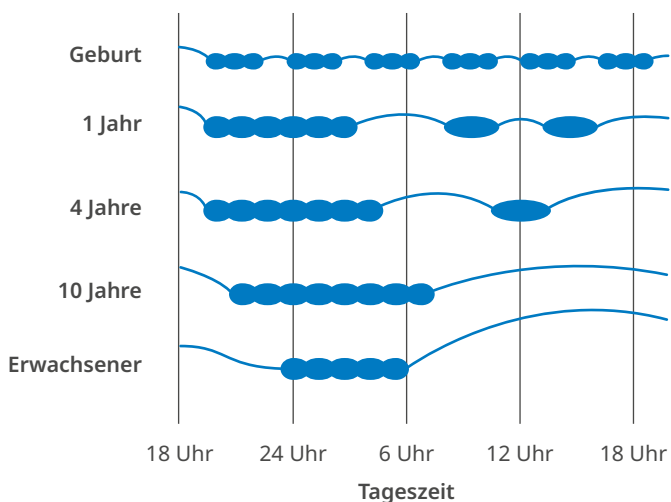
Je jünger ein Kind ist, umso mehr Schlaf braucht es. Schlaf ist wichtig für Wachstum und Entwicklung in allen Bereichen.

Babys wechseln ihre Schlafphasen schneller als Erwachsene. Aus dem Schlaf heraus werden die Kinder immer wieder mal kurz wach und können sich dann auch bemerkbar machen, auch ohne dass sie Hunger haben.

Zunächst sind die Schlaf- und Wachphasen gleichmäßig über den 24-Stunden-Rhythmus verteilt.

Bis zum Ende des ersten Lebensjahres entwickeln die Kinder eine längere nächtliche Schlafphase. Bis ins Kindergartenalter behalten sie noch ein bis zwei Tagesschlafchen bei.

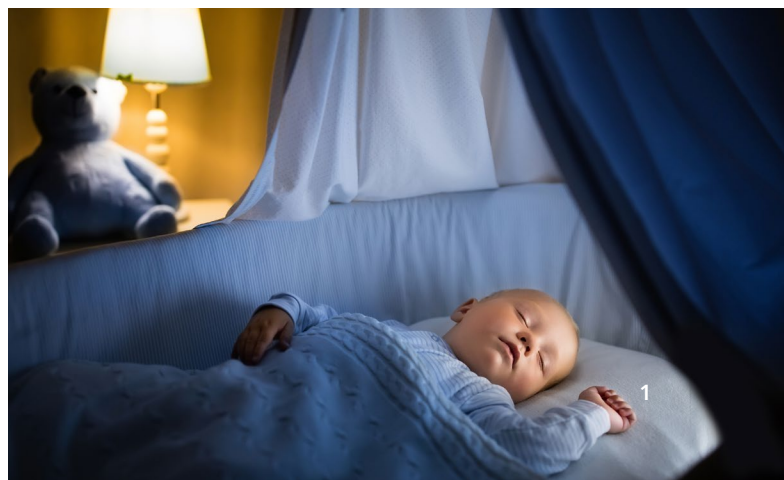
## Die Anzahl der Schlafphasen während der Entwicklung.



## Empfehlungen zum gesunden Babyschlaf.

Ihr Baby

- ... schläft am sichersten auf dem Rücken.
- ... schläft im eigenen Bett im Elternschlafzimmer.
- ... möchte im Schlaf nicht schwitzen.
- ... braucht frische, rauchfreie Umgebungsluft.



# 6 Tipps für gute Nächte.

**1**

Wenn nach der Geburt das Stillen in Gang gekommen ist, können Sie einen stabilen Schlaf-Wach Rhythmus Ihres Babys bahnen, indem Sie es nach dem Stillen zum Schlafen legen und ihm zwischen den Mahlzeiten genügend Zeit zur Verdauung lassen.

**2**

Wenn Sie sich tagsüber mit Ihrem Baby mehrfach draußen aufhalten, wirkt sich das positiv auf die Schlafqualität aus.

**3**

Wenn Sie einen regelmäßigen Tagesablauf einhalten, kommt Ihr Baby nicht so schnell aus seinem Rhythmus und gewöhnt sich leichter an feste Schlafenszeiten.

**4**

Wenn Sie äußere Reizeinwirkungen in Grenzen halten und insbesondere Ihrem Baby Medieneinflüsse ersparen, fördern Sie Entspannung und erholsamen Babyschlaf.

**5**

Wenn Sie Ihr Baby an EinschlafROUTINEN und EinschlafRITUALE gewöhnen, findet es besser in den Schlaf.

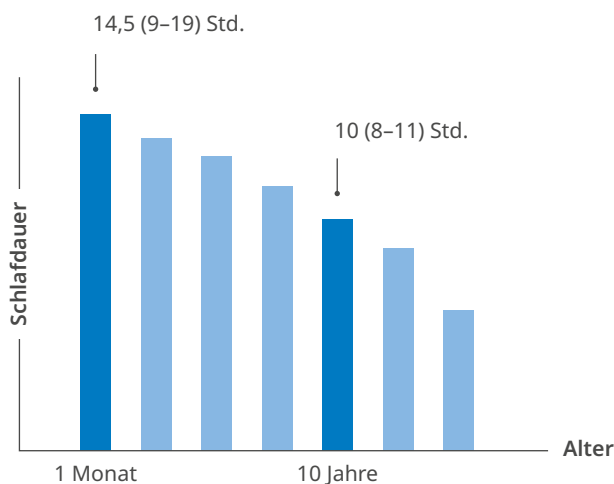
**6**

Wenn Sie den Schlafraum abdunkeln, fördern Sie das Einschlafen Ihres Babys. Wenn Sie selbst sich abends vor dem Einschlafen nur einige Minuten, zum Beispiel beim Lesen, entspannen, reduzieren Sie Ihren eigenen Stresslevel und schlafen besser. Das kommt Ihnen und Ihrem Baby zugute.

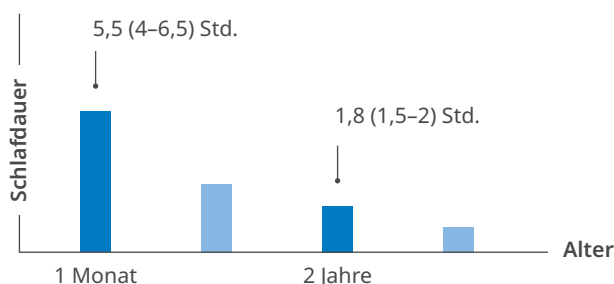
# Kinder reisen durch die Nacht.

Kinderschlaf kurz erklärt und Tipps für gute Nächte.

## Schlafbedarf im Altersverlauf.



## Tagesschläfchen im Kindesalter.



Wenn Ihr Kind älter wird, braucht es weniger Schlaf. Aber der Schlafbedarf ist innerhalb der Altersgruppen unterschiedlich groß.

So schläft ein zehnjähriges Kind im Mittel 10 Stunden pro Tag. Es gibt aber Zehnjährige, die mit 8 Stunden auskommen. Andere Zehnjährige brauchen dagegen 11 Stunden Schlaf pro Tag. Deshalb ist es empfehlenswert, die Zubettgehzeiten dem individuellen Schlafbedürfnis Ihres Kindes anzupassen.

Während der ersten Lebensjahre brauchen die Kinder noch tagsüber Schlaf. Bis zum 4. Lebensjahr nimmt der Anteil der Kinder, die einen Mittagsschlaf brauchen, deutlich ab.

Schlaf ist nicht nur wichtig für die körperliche Erholung. Im Schlaf werden auch die neuronalen Netzwerke geknüpft, die für die Gedächtnisbildung und das Lernen von grundlegender Bedeutung sind. Dieser Prozess findet insbesondere im Kindesalter statt, weshalb der Kinderschlaf für die weitere Entwicklung eine besonders große Bedeutung hat.

Viele neue Erfahrungen müssen Kinder im Schlaf verarbeiten. Lebensabschnitte wie Kindergarten oder Schulzeit führen immer wieder zu neuen Herausforderungen, auch im Bereich der sozialen Kontakte.

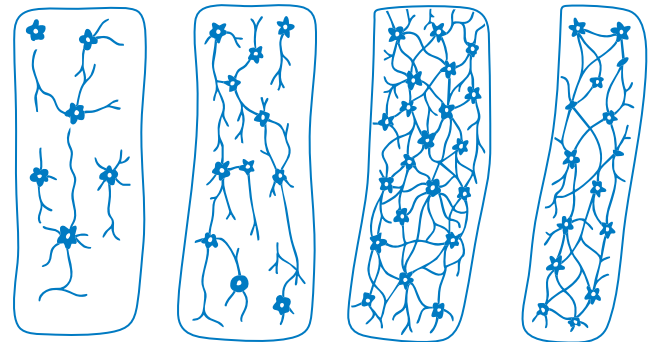
Probleme im häuslichen Umfeld belasten Kinder oft besonders schwer, weil für Kinder die emotionale Stabilität eine prägende Funktion hat.

Auf ihrer Reise durch die Nacht wachen die Kinder manchmal auf, weil sie verängstigt oder verunsichert sind. Dann brauchen sie Zuneigung und Schutz ihrer Eltern.



*Bedenken Sie, Ihr Kind ahmt Sie nach. Sie sind sein Vorbild.*

### Entwicklung der neuronalen Netzwerke im Kindesalter.



Neugeborenes

3 Monate alt

24 Monate alt

6 Jahre alt

### Liebe Eltern,

Sie können Ihrem Kind helfen, erholsam zu schlafen, wenn Sie einige Empfehlungen umsetzen. Betrachten Sie das Schlafverhalten unbedingt im Zusammenhang mit dem Verhalten Ihres Kindes tagsüber.

Geben Sie Ihrem Kind neben der emotionalen Geborgenheit genügend Spielraum, sich zu einer selbstständigen Persönlichkeit entwickeln zu können. Dadurch schaffen Sie Ihrem Kind eine wichtige Voraussetzung, abends problemlos ein- und nachts wiedereinschlafen zu können.

Nutzen Sie die gemeinsame Zeit vor dem Schlafengehen, um mit Ihrem Kind ein Bilderbuch anzuschauen oder eine Gute-Nacht-Geschichte zu lesen.

Vermeiden Sie in den ersten 3 Lebensjahren die Nutzung digitaler Medien und begleiten Sie danach Ihr Kind im Umgang damit. Bedenken Sie, Ihr Kind ahmt Sie nach. Sie sind sein Vorbild.

Nehmen Sie sich abends nach dem Zubettbringen ein paar Minuten, in denen Ihr Kind mit Ihnen den Tag Revue passieren lassen kann. So können Sie beruhigend auf Ihr Kind einwirken, wenn es belastende Ereignisse erlebt hat, die den Schlaf stören könnten.



# 10-Punkte-Plan

## für einen erholsamen Kinderschlaf.

**10**

Den Tag am Abend ausklingen lassen und Schlafroutinen und ein Schlafritual durchführen.

**1**

Regelmäßige Zubettgeh- und Aufstehzeiten entsprechend dem Tagesrhythmus und dem individuellen Schlafbedürfnis Ihres Kindes.

**9**

Nicht übersättigt oder hungrig zu Bett und nächtliches Essen oder Trinken vermeiden.

**2**

Strukturierter Tagesablauf mit regelmäßigen Mahlzeiten.

**8**

Schlaffördernde Umgebung (ruhig, kühl, abgedunkelt, nikotinfrei).

**3**

Morgens am Tageslicht aufhalten.

**7**

Zum Abend hin sollte Ihr Kind nicht „überdreht“ sein.

**4**

Reizeinwirkungen auf Ihr Kind dosieren, insbesondere auch den Medienkonsum.

**6**

Das Bett nur zum Schlafen benutzen.

**5**

Ausreichend Bewegung am Tag, aber auch Ruhe- und Entspannungsphasen tagsüber einplanen.



# Einfach mal Abschalten.

Wie digitale Medien die Schlafqualität negativ beeinflussen.



Zu viel Internet?  
Mach den Selbsttest  
für Kinder und  
Jugendliche

## Medien statt Schlaf – warum nicht?

Zugegeben, die halbe Nacht ist mal wieder vorbei, aber ich muss unbedingt noch den besten POV des Tages finden.

Wenn ich den gefunden habe, teile ich ihn mit meinen Freunden. Dann warte ich deren Reaktionen ab. Und vielleicht wird gerade mein POV morgen in der Schule zum Thema des Tages.

Spätabends und nachts komme ich endlich dazu, mich im Internet zu aktivieren. Da ist niemand, der mich ständig stört und sagt: „Mach das Gerät

aus, morgen ist Schule, du musst jetzt aber schlafen.“ Nachts kann ich endlich machen, was ich will.

Tagsüber bin ich zu beschäftigt und komme nicht zur Ruhe. Und wenn ihr mal anschaut, was alles zum Schlaf gepostet wird, liege ich da voll im Trend.

Da heißt es, ein paar Stunden werden schon reichen, und eine Influencerin hat sogar die Nacht vor ihrem mündlichen Abitur durchgemacht – und bestanden!

Besonders fit wirkte sie nicht.

## Medien statt Schlaf – darum nicht!

Blaues Licht stört den Schlaf.

Zu viel Internetaktivitäten fördern Stress.

Erhöhtes Risiko dick zu werden.

Hohes Gefährdungspotenzial durch PC-Spiele mit aggressivem Inhalt bei seelischen Vorerkrankungen, intellektuellen Störungen sowie suchtgefährdeten Kindern und Jugendlichen.

Bei 11,8 % der Kinder und Jugendlichen im Alter von 10 bis 17 Jahren waren 2022 die Kriterien für riskantes Computerspielverhalten gegeben, das entspricht ungefähr 622.500 Kindern und Jugendlichen in Deutschland.

Unruhe, Probleme mit der Aufmerksamkeit und dem Gedächtnis, schlechte Laune und schlechte Schulleistungen.

Weitere 6,3 % der Kinder und Jugendlichen erfüllten die Kriterien einer Gaming Disorder, d. h. eines krankhaften Computerspielverhaltens, das entspricht 332.400 Kindern und Jugendlichen in Deutschland.

Und probiere doch mal aus, wie du dich fühlst, wenn du mal ein paar Tage abends früher abgeschaltet und dadurch länger geschlafen hast. Das wäre auch eine super Challenge zusammen mit deinen Freundinnen und Freunden. Das hätte den Vorteil, dass ihr alle abends früher zur Ruhe kommt, ohne dass jemand Angst haben muss, etwas zu verpassen.

Und wenn du meinst, du kannst früher nicht einschlafen, versuche es mal mit Chillout-Musik oder schau mal in ein Buch. Lesen bildet, und schon 6 Minuten Lesen reduzieren den Stresspegel um 60 %. Wenn du nachmittags ein Workout machst, bist du abends früher müde, kannst schneller einschlafen und hast mehr Tiefschlaf.

In der kinder- und jugendärztlichen Praxis bekommst du weitere Informationen.

© Dr. Alfred Wiater, Kinder- und Jugendarzt/Schlafmedizin,  
Onlinepraxis für Kinderschlafmedizin,  
Tel: +49 171 5493916 | [www.kinderschlaf.net](http://www.kinderschlaf.net)

