



Patientenratgeber: Schlafprobleme bei Säuglingen & Kleinkindern

Empfehlungen im Säuglingsalter:

Säuglinge haben ganz besondere Bedürfnisse. Die Nähe zu den Eltern und eine bekannte Umgebung sind in diesem Alter besonders wichtig, um ein Gefühl der Geborgenheit zu bekommen.

Ihr Kind benötigt nachts noch häufiger eine Mahlzeit, daher ist es sinnvoll, dass Bett des Kindes im Elternschlafzimmer aufzustellen

Voraussetzungen für einen ruhigen Schlaf:

- Ihr Kind sollte im eigenen Bett, möglichst in Rückenlage, schlafen
- in einer rauchfreien Umgebung
- die Matratze sollte fest sein, damit der Kopf nicht zu weit einsinken kann
- Kopfkissen, Felle oder Kuscheltiere sollten außerhalb des Bettchens liegen
- um eine Überwärmung zu vermeiden sollte die Raumtemperatur bei ca. 18°C liegen

Säuglinge haben noch keinen gleichmäßigen Tag-Nacht-Rhythmus. Sie können Ihr Kind aber schon in den ersten Lebenswochen unterstützen, indem sie nachts nur wenig Licht beim Versorgen machen und eine möglichst ruhige Atmosphäre beibehalten.

Empfehlungen im Kleinkindalter:

Damit Ihr Kind einen geregelten Schlaf-Wach-Rhythmus erlernen kann, sind regelmäßige Aufsteh- und Zubettgehzeiten einzuhalten. Der Mittagsschlaf sollte nicht zu nah am Nachtschlaf liegen (mind. 4 Stunden dazwischen), damit Ihr Kind am Abend ausreichend müde ist.

Voraussetzungen für ein gesundes Schlafverhalten:

- die Phase vor dem Schlafen sollte ruhig gestaltet werden und ein Einschlafritual enthalten, welches die Eltern mit dem Kind durchführen
- sorgen Sie im Schlafzimmer ihres Kindes für eine passende Umgebung, d.h. störende Licht- und Lärmquellen ausschalten und für die richtige Raumtemperatur sorgen (ca. 18°C)
- ein geregelter Tagesablauf unterstützt auch den Schlaf-Wach-Rhythmus Ihres Kindes positiv
- Schlafen oder Zubettgehen sollte nie als Bestrafung erfolgen
- Rauchen Sie nie in Zimmern, in denen Ihr Kind schläft