



MAIN

SPESSART

bunterleben

Aktionsmonat Gesunder Schlaf

Gesunder Schlaf für unsere Klein(st)en

Wissenswertes zum
kindlichen Schlaf
von 0-6 Jahren

Constanze Friedl

Diplom Sozialpädagogin FH

Fachkraft für körper-psychotherapeutisch orientierte
Krisenbegleitung in Schwangerschaft,
Säuglings- und Kleinkindzeit

Systemische Beraterin (DGSGF)

Mutter von zwei Söhnen

Themen des Abends

- Warum müssen wir schlafen?
- Schlafphasen und Schlafbedarf
- Aufwachstörungen
- Schlafrituale
- Exkurs: Mediennutzung
- Schlafumgebung
- Wenn es mit dem Einschlafen nicht klappt 0 - 3 Jahre
- Wenn es mit dem Einschlafen nicht klappt ab 3. Lebensjahr
- Schlaftagebuch
- Hilfen im LK Main-Spessart

Warum müssen wir schlafen?

- **Gehirn**
im Schlaf wächst das Gehirn bei Kleinkindern, neuronale Netzwerke regenerieren sich, Eindrücke des Tages werden verarbeitet und gespeichert (Lernen)
- **Hormonsystem**
Wachstumshormone werden ausgeschüttet: Wachstum und Regeneration von Knochen, Muskeln und inneren Organen
- **Herz-Kreislaufsystem**
Herzschlag und Blutdruck sinken, in den REM Schlafphasen steigen beide wieder

Warum müssen wir schlafen?

- **Immunsystem**
Immunabwehr wird im Schlaf gestärkt
- **Stoffwechsel**
Energiespeicher werden aufgefüllt, Proteine gebildet
Im Gehirn werden Stoffwechselabbauprodukte abtransportiert
- **Körpertemperatur**
steigt vorm Einschlafen, danach sinkt sie ab

Schlafphasen und Schlafbedarf

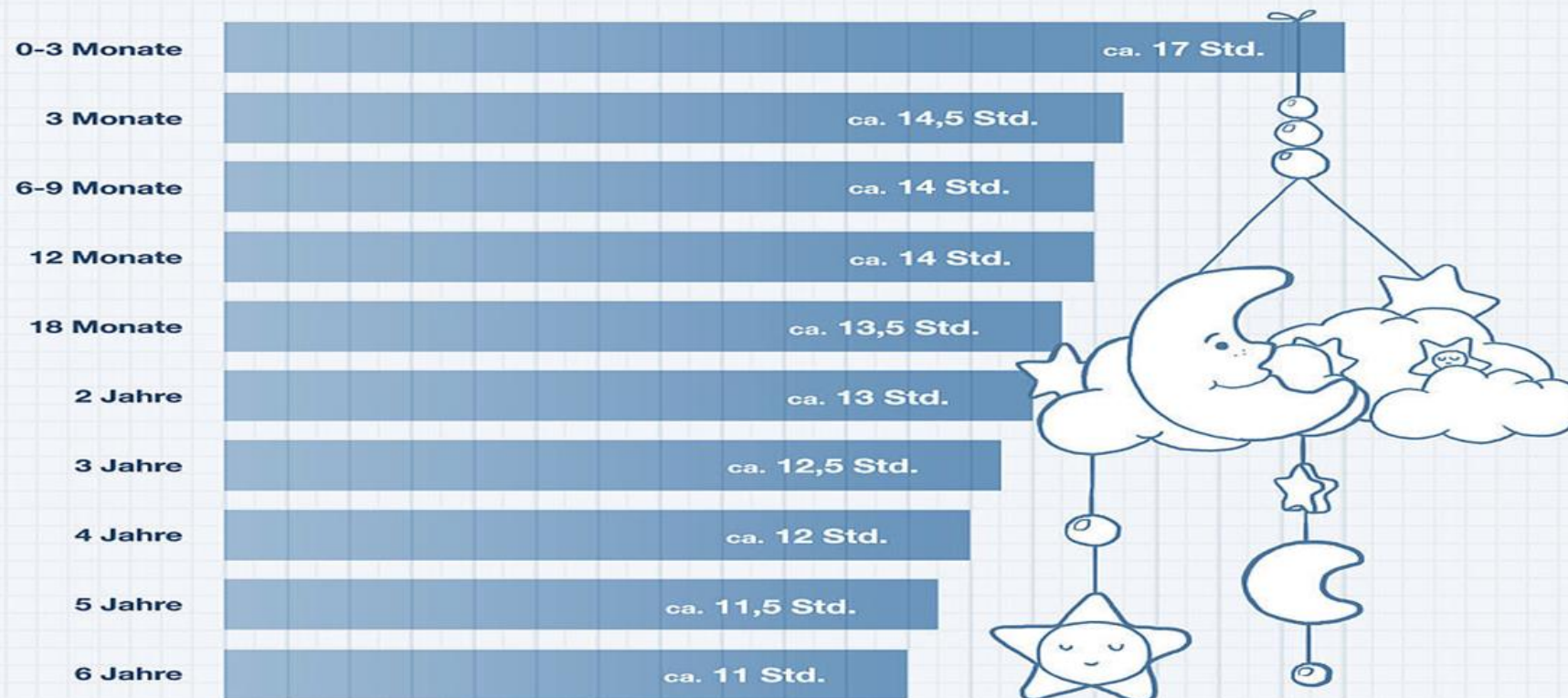
- **Einschlafen:** Die erste Schlafphase (N1) beschreibt den Übergang vom Wachsein zum Schlafen und ist eine Art „Dösen“. Dabei handelt es sich lediglich um einen oberflächlichen Schlaf.
- **Leichter Schlaf:** Die zweite Schlafphase (N2) wird als stabiler Schlaf bezeichnet. Zusammengefasst werden diese beiden Schlafphasen „leichter Schlaf“ genannt, da der Schlaf in diesen Phasen noch leicht zu stören ist. Man schläft noch nicht tief.
- **Tiefschlaf:** Mit der dritten Schlafphase (N3) gelangen wir in den Tiefschlaf. Die Muskulatur entspannt sich und der Herzschlag verlangsamt sich.

Schlafphasen und Schlafbedarf

- REM-Schlaf (Traumschlaf): Die vierte Phase schließlich, der sogenannte REM-Schlaf (N4), ist nach den schnellen, ruckartigen Augenbewegungen der Schlafenden (Rapid Eye Movement) benannt. Der REM-Schlaf unterscheidet sich von den ersten drei Schlafphasen durch besonders lebhaftere Träume - auch wenn Träume ebenfalls in anderen Schlafphasen auftreten können. Den Ablauf dieser vier Schlafphasen nennt man Schlafzyklus.

[Schlaf: Warum wir ihn brauchen | Stiftung Gesundheitswissen \(stiftung-gesundheitswissen.de\)](https://www.stiftung-gesundheitswissen.de)

Durchschnittlicher Schlafbedarf von Kindern im Alter von 0-6 Jahren je 24 Stunden

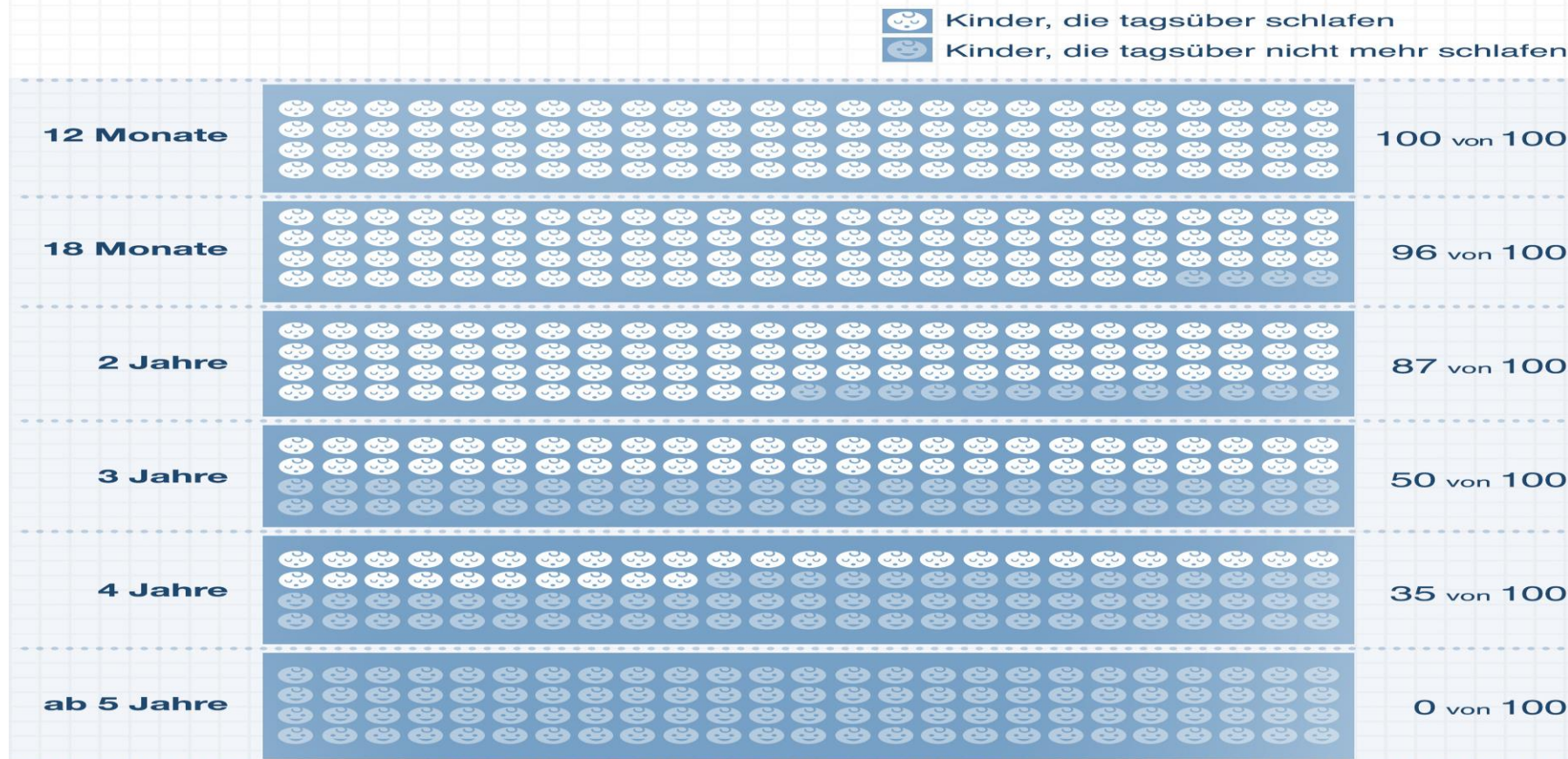


Gut zu wissen:
Auch in Sachen Schlaf sind Kinder ganz verschieden.
Die Angaben dienen zur Orientierung.

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) | www.kindergesundheit-info.de | Stand: Juli 2023



Kinder, die tagsüber schlafen



Gut zu wissen:

Auch in Sachen Schlaf sind Kinder ganz verschieden.
Die Angaben dienen zur Orientierung.

Aufwachstörungen

- Schlaftrunkenheit (unbedenkliche Verwirrung)

Kind führt Handlungen aus, wirkt wach aber verwirrt, aufgeregt

das Kind hört die Eltern nicht, Versuche der Beruhigung werden abgewehrt

Dauer bis zu 15 Minuten

Abwarten, bis das Kind sich beruhigt hat und wieder einschläft, aufpassen, dass es sich nicht verletzt

keine Erinnerung am morgen

Aufwachstörungen

- Nachtschreck oder Angstschreck

ähnlich der Schlaftrunkenheit aber heftiger

häufig mit lautem Schreien, Schweißausbrüchen, schnelle Atmung, hoher Puls

keine Erinnerung am nächsten morgen

Aufwachstörungen

- Schlafwandeln
hier vermutlich genetische Disposition
aber auch aufgrund von Fieber, psychischem Stress oder Lärm

in der Regel harmlos, aber Verletzungsgefahr durch umherlaufen

verliert sich meist bis zur Pubertät

- Alpträume

Abgrenzung zum Nachtschreck: Alpträume werden als bedrohlich erlebt

Kind braucht Trost und Zuwendung, den Schutz der Eltern

Schutz: Kindern tagsüber die Gelegenheit geben, Erlebnisse zu besprechen

bei regelmäßigen Alpträumen mit dem Kinderarzt besprechen

Schlafrituale

- Rituale und Regeln sind für Kinder Grenzen
- Grenzen geben Sicherheit
- wenn ich weiß, was wann passiert bin ich vorbereitet, ich fühle mich sicher, behütet und lerne, was meine Aufgabe ist
- jede Bezugsperson sollte das zu Bett gehen immer gleich gestalten
- Ausnahmen: Urlaub, auswärts schlafen: auf neue Situationen müssen sich Kinder erst einstellen, je kleiner desto länger brauchen sie in der Regel

Schlafrituale

- das gemeinsame Ritual sollte für alle stimmig sein und sich gut anfühlen:
einer singt, betet, ließt vor, kuschelt lieber
- zum Ritual sollte nichts aufregendes gehören:
keine Mediennutzung 30 Minuten vorm Schlafen
keine lauten Spiele
keine „Rauf- und Kitzelspiele“
- Beispiel: Nach dem Essen und Spielzeit: Schlafanzug anziehen, Zähne putzen, Lesen, Singen, zu Bett gehen.

Exkurs: Mediennutzung Kinder

Alter	Bilderbücher/ Bücher	Hörmedien (Musik-CDs, -Dateien, Hörgeschichten)	Bildschirmmedien (Fernsehen, Video, Computer, Spielekonsolen, Tablets, Smartphones)
0–3 Jahre	regelmäßig Bilderbücher anschauen und vorlesen (ab etwa 6 Monate)	höchstens 30 Minuten	am besten gar nicht
3–6 Jahre	regelmäßig Bilderbücher anschauen und vorlesen	höchstens 45 Minuten	zusammen höchstens 30 Minuten
6–10 Jahre	regelmäßig vorlesen / lesen	höchstens 60 Minuten	zusammen höchstens 45–60 Minuten

[BzgA: Wie oft und wie lange dürfen Kinder Medien nutzen? | kindergesundheit-info.de](http://kindergesundheit-info.de)

Schlafempfehlung für das 1. Lebensjahr zur Vermeidung vom plötzlichen Kindstod

- Rückenlage
- Nichtrauchen
- Babybett im Elternschlafzimmer, aber nicht neben der Heizung
- Matratze nicht zu hart und nicht zu weich, die eben liegt
- besser Schlafsack als Decke
- kein Kopfkissen

- keine Tierfelle
- Überwärmung vermeiden: 18° Raumtemperatur sind optimal
- keine Wärmflaschen oder Wärmekissen
- keine Mützen in der Wohnung
- Keine Schnüre oder Bänder in Reichweite des Kindes
- nur ein kleines Kuscheltier
- evtl. einen Schnuller, wenn das Baby mag

Wenn es mit dem Einschlafen nicht klappt

0 - 3 Jahre

- beim Kinderarzt abklären, ob organische Ursachen vorliegen
- gerade Frühchen brauchen mehr Zeit
- gibt es Ängste von Seiten der Eltern: Verlustängste, Todeserfahrungen, Professionelle Helfer können hier unterstützen
- erst Schlafen legen, wenn das Kind müde ist
- keine Vergleiche mit anderen Kindern: jedes Kind reift unterschiedlich

Wenn es mit dem Einschlafen nicht klappt ab 3. LJ

- Habe ich heute genug Zeit mit meinem Kind verbracht?
30 Minuten Qualitative Zeit mit dem Kind helfen, dass das Kind weniger unangemessene Verhaltensweisen zeigt.
- Ist unser Tagesablauf strukturiert?
Struktur gibt Sicherheit, dass Kind kann sich darauf einstellen, was als nächstes passiert.
- War der Tag zu aufregend für mein Kind?
Was braucht mein Kind um gegen Abend zur Ruhe zu kommen?
- Individuelles Einschlafritual entwickeln: dies konsequent durchführen

Wenn es mit dem Einschlafen nicht klappt

- keine Vergleich mit anderen Kindern: jedes Kind ist anders und reift individuell
- Schlafen nicht als Strafe einsetzen
- Evtl. Schlafbedarfsermittlung und Mittagsschlaf reduzieren
- Zwischen Abendessen und zu Bett gehen, Zeit haben. Schwerer Magen kann beim Einschlafen hinderlich sein
- Störende Dinge, wie Lärm, Licht, extreme Temperaturen reduzieren

Schlafstagebuch

- Über drei Wochen jeden Tag genau eingetragen, von wann bis wann das Kind geschlafen hat, wie oft es aufgewacht ist und wie die Schlafbedingungen gewesen sind (Licht, Lärm, Hitze, wann das Baby unruhig war, wann es gegessen hat usw.). So können Schlafqualität, Schlafbedarf und ggf. Ursachen für Störungen ermittelt werden.

Hilfen im LK Main-Spessart

- Beratungsstelle für Eltern, Jugendliche und Kinder
Beratung und Unterstützung für Eltern von Säuglingen und Kleinkindern, wenn Ihr Kind z.B. häufig schreit und sich nicht trösten lässt, es mit dem Schlafen Probleme gibt oder Ihr Kind sehr trotzig ist.

[Schreibaby_29.11.18-bunt.pdf \(erziehungsberatung-msp.de\)](#)

Kontakt:

09353 793 1580

Hilfen im LK Main-Spessart

- KoKi - Netzwerk frühe Kindheit
 - Fragestellungen in der Schwangerschaft
 - kranken oder frühgeborenen Kindern
 - Unterstützung bei Ess- oder Schlafproblemen des Kindes
 - ihr Kind schreit viel
 - Organisation des Alltags mit Kind
 - Fragen zu Entwicklung und Erziehung
 - Alle sich ergebende Fragen und Themen rund um die Familie

[KoKi bietet Information und Beratung | Landkreis Main Spessart | KoKi - Netzwerk frühe Kindheit \(main-spessart.de\)](http://main-spessart.de)

Kontakt: 09353 793-2513 und 793-2514

Hilfen im LK Main-Spessart

- Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen am Gesundheitsamt:
Hierzu gehören alle eine Schwangerschaft betreffenden sozialen, psychologischen, rechtlichen und medizinischen Fragen

[Schwanger in MSP \(schwanger-in-msp.de\)](http://schwanger-in-msp.de)

Kontakt:

Schwangerenberatung@Lramsp.de

Hilfen im LK Main-Spessart

- Katholische Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

Schreibaby-Beratung

Für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern (0 bis 3 Jahren), die viel schreien, wenig schlafen, sich schwer füttern lassen, massiv klammern oder heftig trotzen.

Ansprechpartnerin:

Monika Strobel, Diplomsozialpädagogin (FH),
Eltern-Säuglings-/Kleinkind-Beraterin

0931 13811

Hilfen im LK Main-Spessart

- Familienstützpunkte
 - Anlaufstellen für alle Fragen rund um das Familienleben
 - Gruppenangebote, z. B. Babycafé, Familiencafé, Spielgruppen
 - Sprechstunde mit Einzelberatungsangebot
 - Familienbildungsangebote, z. B. Elternkurse, Vorträge, Infoveranstaltungen

[Koordination Familienbildung/Familienstützpunkte | Landkreis Main Spessart](#)
[| Familienstützpunkte \(main-spessart.de\)](#)

Hilfen im LK Main-Spessart

- Gruppenangebot für Eltern mit Kindern, die schlecht schlafen, viel weinen, unruhig trinken,
- Gruppe für Familien mit traumatischen Erlebnis während der Schwangerschaft und/oder Geburt

- in den Familienstützpunkten ab 4 Familien
- am Vormittag, Nachmittag mit Kind
- auf Wunsch am Abend ohne Kind
- auf Wunsch Einzelangebot

- Kontakt:
Constanze Friedl, 09353 793 2511