

## Schlafen

Das Schlafbedürfnis eines Kindes ist sehr individuell und kann ähnlich wie das Wachstum von Kind zu Kind sehr stark variieren. Nicht jedes Kind findet den Tag-Nacht-Rhythmus alleine, so dass Schlafstörungen zu Beginn häufig sind.

Falls das Schlafen für Sie als Eltern zu einem Problem wird, oder Sie sich Sorgen machen, nehmen Sie frühzeitig mit uns Kontakt auf.

### Säuglinge und Kleinkinder

Säuglinge und Kleinkinder haben nicht selten Mühe mit dem Ein- und Durchschlafen. Damit wir das Problem umfassend beurteilen können, bitten wir Sie, ein sogenanntes 24 Std. Protokoll über mindestens 10 Tage und Nächte auszufüllen (link). Je sorgfältiger und genauer es ausgefüllt ist, umso gezielter können wir Ihnen helfen.

Um einen guten Tag-Nacht-Rhythmus zu erreichen, braucht es einen geregelten Tages-Ablauf, d.h. die Essenszeiten, die Bettzeiten etc. sollten jeden Tag ungefähr um die gleiche Zeit stattfinden. Je strukturierter der Tag, desto ruhiger die Nacht.

Kleine Kinder brauchen Rituale, dies erleichtert ihnen das Zurechtfinden in der Tages- und Nachtstruktur.

### Jugendliche

Bei Jugendlichen ändert sich die „innere Uhr“, d.h. die Jugendlichen bleiben abends länger wach, würden aber morgens gerne länger schlafen. Das ist weitgehend normal und kann von einem Jugendlichen selber gut kompensiert werden.

Kann ein Jugendlicher aber abends lange nicht einschlafen, dann lohnt sich eine sog. „Schlafhygiene“. Wir verstehen darunter unter anderem ein Weglassen von allen elektronischen Medien ca. 1 Std. vor der Bettzeit, d.h. keine Natel oder PC im Bett. Es kann auch durchaus sinnvoll sein, dem Grund der Einschlaf Schwierigkeiten nachzugehen. Oftmals ist auch eine psychische Belastung Grund, dass ein Kind / Jugendlicher nicht einschlafen kann.

Es kann notwendig sein, dem Kind/Jugendlichen über eine gewisse Zeit ein pflanzliches Präparat als Hilfestellung zu verabreichen. Nehmen Sie dazu Kontakt auf mit einem Arzt. Holen Sie sich frühzeitig Hilfe, wenn das Thema „Schlafen“ für Sie und Ihr Kind zu einem Problem wird.

Schlaf Schwierigkeiten sind häufig und für Eltern belastend. Nehmen Sie deshalb Hilfsangeboten von Grosseltern, Gotte, Götti, Verwandten etc. grosszügig an. Und warten Sie nicht zu lange, um mit uns Kontakt aufzunehmen.