

Einschlafen und Durchschlafen: Tipps für eine gute Nacht



Frische Luft macht müde

Wer ein Kind hat, weiß wie viel Energie im Nachwuchs steckt. Zur Entwicklung belastbarer Muskeln braucht ein Kleinkind täglich mindestens eine Stunde. Es muss also Tag für Tag Laufen, Rennen, Kriechen, Springen und Klettern. Dann tritt auch die bewährte Faustregel in Kraft: Wer sich tagsüber auspowert, ist am Abend müde!

Die gegenwärtige Situation sieht leider anders aus. Viele Familien nutzen für gewöhnlich das Auto, alle Mal bei längeren Strecken und schlechtem Wetter. Es werden nur noch kurze Wege zu Fuß oder per pedes zurückgelegt. Mangelnder Auslauf kann ein Grund für Schlafprobleme sein.

In welchem Maß die folgenden Faktoren einen guten Nachtschlaf fördern, liegt an der Konstitution des Kindes. Sie schaffen aber wesentliche Rahmenbedingungen für die gesamte Familie.

Ab in die Federn!

- Das Bett ist keine Räuberhöhle, sondern ein gemütlicher Ruheort. Hier haben Kuscheltier(e), Schmusekissen und Lieblingsbettzeug ihren Platz.
- Kissenschlachten sollten nach dem Aufstehen oder am Nachmittag stattfinden!
- Nicht zu warm und nicht zu kalt schlafen, die ideale Temperatur liegt zwischen 16 und 18 Grad Celsius. Ein geöffnetes Fenster verbessert die Raumluft, bringt lebensnotwendigen Sauerstoff. Im eisigen Winter, reicht das Stoßlüften vor dem Schlafengehen aus.
- Lärm bleibt draußen! Natürlich bleibt das Fenster zu, wenn vor dem Haus eine Straßenbahn, der Nachbar noch den Rasen mäht oder laute Musik zu hören ist.
- Ruhig Blut! Toben, Durchkitzeln oder das spannende Fernsehprogramm pusht noch einmal so richtig. Wer dermaßen stimuliert ist, kann nicht einschlafen.
- Ordnung muss sein! Kinder brauchen Strukturen. Gemeinsame Mahlzeiten und das tägliche Schlafritual vermitteln ihnen Sicherheit und ein Familienleben von Bestand.
- Ist der Tagesablauf regelmäßig, richtet sich der Bio-Rhythmus darauf ein. Kleinkindern kann damit ein vorteilhafter Wechsel von Schlaf- und Wachphasen beigebracht werden.
- Abendbrot vor dem Sandmann! Hinter diesem Sinnbild, steckt der Tipp für ein geregeltes Abendessen. Auch darauf stellt sich die innere Uhr ein.
- Revue passieren lassen! Mein Kind, wie war dein Tag? Was hat dich gefreut oder geärgert? Warum warst du traurig?
- Konflikte sollten vor dem Gang ins Bett geklärt werden, damit die kindlichen Sorgen nicht das Einschlummern trüben.

Entspann dich!

- Zur Strafe ins Bett? Bloß nicht! Das Kinderbett ist kein Ort für erzieherische Maßnahmen, sondern Kuschel- und Schlafplatz.
- Ab in die Wanne! Ein abendliches Bad bändigt so manche Forschernatur. Beruhigend wirken Lavendel und Melisse, ein zusätzlicher Schuss Milch im Wasser pflegt die zarte Kinderhaut.
- Cola und andere in Wasser gelöste Zuckerbomben sind keine geeigneten Begleiter für das Abendbrot. Ihre Energie hebt kurzzeitig den Zuckerspiegel und das Kind dreht noch einmal so richtig auf. Ein Glas warme Milch hingegen soll müde machen.
- Leichter Schlummern durch sanftes Schimmern! Ob nun Leuchtsterne oder ein Nachtlicht Licht verbreiten sei dahin gestellt. Fakt ist, dass Kinder sich in völliger Dunkelheit eher ängstigen.