Mit diesen Tipps schlafen Kinder leichter ein

Kinder lieben Routine. Ein geregelter Tagesablauf und feste Schlafenszeiten geben Ihrem Kind Sicherheit und fördern den gesunden Schlaf. Das bedeutet nicht, dass jeder Tag gleich ablaufen muss, aber wiederkehrende Rituale schaffen Verlässlichkeit und Ruhe – vor allem, was die Abendroutine angeht. Hier sind einige bewährte Tipps, wie Sie den gesunden Schlafrhythmus Ihres Kindes unterstützen können:

- **Keine Bildschirmzeit vor dem Schlafen:** Bildschirmzeit sollte für die Kleinsten soweit wie möglich vermieden werden. Mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen sollten Tablet, Smartphone und Fernseher tabu sein.

- **Auf die Ernährung achten:** Vermeiden Sie schwere Mahlzeiten kurz vor dem Schlafen. Leichte Snacks wie Banane oder ein Glas warme Milch sind besser.

- **Abendrituale schaffen:** Ein festes Einschlafritual hilft Kindern, zur Ruhe zu kommen. Lesen Sie mit Ihrem Kind zum Beispiel eine kurze Gute-Nacht-Geschichte, sprechen Sie gemeinsam einen Reim oder singen Sie ein Schlaflied für einen ruhigen Übergang in den Schlaf. Entwickeln Sie ein individuelles Einschlaf-Ritual, das zu Ihnen und Ihrem Kind passt.

- **Regelmäßige Schlafzeiten:** Es ist empfehlenswert, die Zubettgehzeit konsequent einzuhalten. Ausnahmen am Wochenende sollten Ausnahmen bleiben.

- **Kuschelzeit:** Gestalten Sie das Zubettgehen angenehm, es sollte keine Strafe sein. Ein paar Minuten Kuschelzeit, sanftes Streicheln oder die Hand halten, zeigt Ihrem Kind Liebe und Geborgenheit, sodass es mit einem guten Gefühl einschlafen kann.

- **Schlafumgebung gestalten:** Der Schlafplatz sollte ruhig, dunkel und gemütlich sein. Eine angenehme Temperatur (ca. 18 bis 20 Grad) sorgt für Wohlbefinden.

- **Wohlfühlumgebung schaffen:** Hat Ihr Kind ein Kuscheltier, ein Schlaf- oder Schnuffeltuch, mit dem es gerne einschläft? Dann legen sie es griffbereit. Auch leise Entspannungsmusik für Kinder oder Naturklänge können beim Einschlafen und Entspannen helfen.

- **Zimmer abdunkeln:** Dunkelheit fördert einen guten Schlaf.

- **Bei Angst vor dem Dunkeln:** Wenn Ihr Kind sich im Dunkeln fürchtet, wählen Sie möglichst ein stark gedimmtes, warm scheinendes Nachtlicht. Eine Schlummerleuchte kann dazu beitragen, das Einschlafen zu erleichtern und die Angst vor einem stockfinsteren Zimmer zu mindern.

- **Geduld haben:** Besonders wenn Ihr Kind krank ist, zahnt oder einen besonders aufregenden Tag hinter sich hat, kann es sein, dass die Einschlafbegleitung etwas länger dauert und Ihr Kind mehr Nähe als sonst benötigt.

- **Aufwändige Einschlafroutinen vermeiden:** Einschlafhilfen, die Sie auf Dauer nicht einhalten können oder wollen, sollten Sie möglichst von Anfang an vermeiden, zum Beispiel Herumtragen oder im Auto herumfahren. Ihr Kind gewöhnt sich schnell daran, und dann fällt es schwer, wieder zu „normalen“ Einschlafgewohnheiten zurückzufinden.

- **Beruhigen:** Wenn Ihr Kind nachts wach wird, beruhigen Sie es sanft, ohne es direkt aus dem Bettchen zu holen.