

Liebe Familien,

kaum ein Thema beschäftigt Eltern so sehr wie der Schlaf ihrer Kinder, denn wer kennt nicht die Morgende, an denen man sich völlig übermüdet und mit Augenringen aus dem Bett rollt? Vielleicht haben Sie sich auch schon mal die Frage gestellt, wann es endlich besser wird oder warum ihr Kind momentan so "schlecht" schläft. Doch woran kann es liegen, dass Kinder so unterschiedlich "schlecht" oder "gut" schlafen, wie können Sie Ihren Kindern helfen, besser in den Schlaf zu finden und wie können Sie sich selbst gut in Phasen von Schlafmangel unterstützen?



Gute Nächte, schlechte Nächte - Das Thema mit dem Schlaf

Zunächst ist es wichtig anzuerkennen, dass jedes Kind individuell ist und sich somit auch die Schlafgewohnheiten und Bedürfnisse stark unterscheiden können. Während das eine Kind schon immer lange und gut geschlafen hat, braucht das andere mehr Unterstützung und Begleitung und das ist völlig in Ordnung. Babys und Kleinkinder sind in der Regel eher "schlechte" Schläfer. Insbesondere in den ersten Lebensjahren ist regelmäßiges Aufwachen völlig normal. Sei es, weil sie Hunger oder Durst haben, Nähe suchen oder schlecht geträumt haben. Auch ein Entwicklungsschub, Krankheit oder Zahnen kann zu schlaflosen Nächten führen. Wie Sie Ihrem Kind das zu Bett gehen erleichtern und ruhigen Schlaf fördern, lesen Sie hier.

Link zum Artikel: [Gut schlafen - was können wir tun](#)

Feste Abendritual signalisieren Ihrem Kind, dass es Zeit zum Schlafen ist. Es sollte nicht zu lang dauern und möglichst immer gleich ablaufen. Viele lesen eine Geschichte vor oder erzählen sich noch die schönen Dinge vom Tag. Dann Schlafanzug an, Zähne putzen und ab ins Bett. Eine andere Idee wäre, gemeinsam mit Ihrem Kind eine Runde Yoga zu machen.

Link zum Video: [KinderYoga - Abendritual](#)

Sind Sie schon entspannt? Dann möchten wir Ihnen noch einen letzten Tipp mit auf den Weg geben. Bildschirmzeit ist kein gutes Ritual direkt vor dem Schlafen gehen. Das im Bildschirmlicht enthaltende Blaulicht reduziert die Produktion von Melatonin, einem Hormon, welches uns müde werden und gut schlafen lässt. Auch die hektischen Bilder machen eher nervös, als dass sie uns müde machen.

Kinder wie Eltern brauchen Ihren Erholungsschlaf. Warum verrät uns der Podcast.

Link zum Podcast: [Podcast Hey Familie- über Kinderschlaf und mangelnden Elternschlaf](#)

Das hat mir gut geschmeckt

Abends noch das Mittagessen nachholen und uns so richtig voll futtern. Leider hat das oft die Konsequenz, dass wir mit vollem Bauch auch schlechter schlafen. Essen Sie nicht zu spät und auch nicht zu reichhaltig am Abend. Dann ist der Körper auch nicht die ganze Nacht mit Verdauen beschäftigt und hält sie wach.

Link zum Rezept: [Warme Milch mit Honig und Zimt- Wirkt entspannend](#)

Link zum Rezept: [Nudeln mit Linsen-Bolognese](#)

Das hat mir Spaß gemacht

Fast jedes Kind kommt irgendwann in die Phase, in der es Alpträume hat oder Ängste vor Monstern entwickelt. Hierbei ist es wichtig, diese Ängste ernst zu nehmen und das Kind liebevoll zu begleiten. Vielleicht hilft Ihrem Kind das "Anti-Monster-Spray" dabei.

Link zum Artikel: [Anti-Monster-Spray](#)

Das hat mich zum Lächeln gebracht

Kind: „Mama, ich kann nicht schlafen!“

Mama: „Das Böse schläft nie...“

Das ist der Stoff aus dem Alpträume sind ;)

**Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,
das Team Zukunft**