

EMPFEHLUNGEN

LITERATUR

Literaturempfehlungen erhalten Sie über folgende Internetseiten oder im Beratungsgespräch mit Ihrem Kinderarzt:

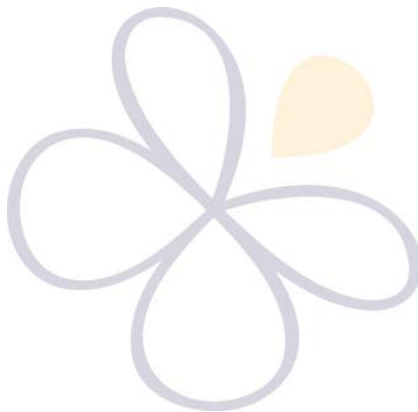
www.dgkj.de

www.dgsm.de / Arbeitsgruppe Pädiatrie

SCHLAFLABORE

Die Adressen von Schlaflaboren - deutschlandweit - finden Sie über:

www.dgsm.de



KONTAKT

Prof. Dr. med. Thomas Eler

Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin

Schwerpunktbezeichnung Neonatologie

Zusatzweiterbildungen Pädiatrische Intensivmedizin,
Schlafmedizin

Kinder-Schlaflabor

Termine für Untersuchungen im Kinder-Schlaflabor erhalten Sie von Mo - Fr von 8 - 16 Uhr unter:

Tel.: 0331. 241 - 3 5747 | nicole.janzen@klinikumwb.de

Klinikum Westbrandenburg GmbH

Klinik für Kinder- und Jugendmedizin

Perinatalzentrum Level 1

Auf dem Gelände des Klinikum Ernst von Bergmann

Gebäude F | Charlottenstraße 72 | 14467 Potsdam

24h Kinder-Notaufnahme | Gebäude F | Ebene 1

Charlottenstraße 72

Zufahrt über die Gutenbergstraße

Tel.: 0331. 241 - 3 5918

www.klinikumwb.de



**KLINIKUM
WESTBRANDENBURG**

Kinder- und Jugendklinik



**Ratgeber
Babyschlaf**



Wieviel Schlaf braucht mein Kind?
Wann sollte mein Baby durchschlafen?
Ungestörter Babyschlaf
Richtige Schlafbedingungen



Gesunder Schlaf ist wichtig.

Wieviel STUNDEN sollte mein Kind am Tag schlafen?

Nicht selten suchen besorgte Eltern Ihren Kinderarzt auf, weil sie meinen ihr Baby schlafe zu wenig. Tatsächlich ist das Schlafbedürfnis altersabhängig, variiert jedoch individuell sehr stark. Manchmal kommt ein erst vier Monate alter Säugling schon mit 10 bis 12 Stunden Schlaf am Tag aus und ist deshalb **nicht** krank. Erwachsene schlafen durchschnittlich 7-8 Stunden/Tag.

TIPP Wenn Sie befürchten, dass Ihr Baby zu wenig schläft, sollten Sie über ca. drei Wochen ein sogenanntes Schlaftagebuch führen. Hier tragen Sie jeden Tag genau ein von wann bis wann Ihr Kind geschlafen hat, wie oft es aufgewacht ist und wie die Schlafbedingungen gewesen sind (Licht, Lärm, Hitze usw.?).

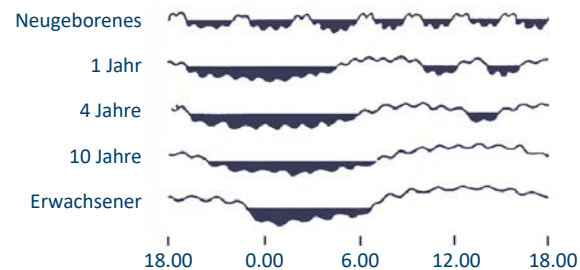
Alter in Jahren	Mittlere Schlafdauer pro Tag in Stunden
0,5	14 ± 4
1	14 ± 3
2	13 ± 3
5	11 ± 2
10	10 ± 2
15	8 ± 1

Gerundete und nur orientierende Angaben nach Iglowstein, die praktisch stark variieren

WANN sollte mein Baby durchschlafen?

Säuglinge wachen nachts regelmäßig auf, oft sogar mehrmals. Dies geschieht beim Wechsel der Schlafphasen. Auch das ist normal und nicht krankhaft. Vielmehr kommt es darauf an, wie die Eltern mit diesem nächtlichen Erwachen umgehen.

Werden nämlich die Kinder angenehm unterhalten, wollen sie bei jedem Erwachen genau wieder diese Ablenkung geboten bekommen!



Entwicklung des Schlaf-Wach-Rhythmus nach Kleitmann vom Säugling bis zum Erwachsenen (schwarze Felder = Schlaf)

Die RICHTIGEN Schlafbedingungen fürs Baby

- wenden Sie ausschließlich die Rückenlage zum Schlafen an (auch zur Mittagsruhe)
- luftige und leichte Bekleidung, der Jahreszeit angepasst, am besten ein Schlafsack (Sommer- oder Winterversion)
- keine losen Kissen oder Decken, keine Felle verwenden, Kleidung ohne Kordeln
- Zimmer Rauchfrei!
- Zimmertemperatur zwischen 16 – 18 °C
- luftdurchlässiger Matratzenüberzug
- geräumiges Bett für genügend Bewegungsmöglichkeit
- Schlaf des Babys bei den Eltern – jedoch nicht im elterlichen Bett!

UNGESTÖRTER Babyschlaf

Prinzipiell sollte die Nacht anders ablaufen als der Tag!

An wiederkehrenden Ritualen kann Ihr Baby „erkennen“, dass es Schlafenszeit ist.

Rituale helfen.

TIPPS für ein unkompliziertes Einschlafen im Säuglingsalter

- letzte Abendmahlzeit immer zur gleichen Zeit
- Fläschchen oder Brust nicht als Einschlafhilfe „missbrauchen“
- Kind immer zur gleichen Zeit, aber wach zum Schlafen legen
- nachts bei gedämpftem Licht in ruhiger Atmosphäre die Windeln wechseln
- nicht sofort auf jedes Erwachen reagieren

TIPPS zum Verhalten bei nächtlichem Erwachen im Säuglings- und Kleinkindalter

- Kind nicht aus dem Bett herausnehmen
- kein helles Licht, beruhigende Worte oder bekanntes Einschlafritual (bestimmtes Lied oder Geschichte) anwenden
- Nuckel oder andere Einschlafhilfe reichen (Kuscheltier, kleines Taschentuch o.ä.)
- nicht zu lange beim Kind aufhalten
- wenn Hunger oder Durst unwahrscheinlich, nicht zum Trinken oder Essen animieren

