

# Dr. med. univ. MARTIN RUPITZ

## Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde

9330 ALTHOFEN, KREUZSTRASSE 38, Tel.: 04262 / 27185, Fax DW -15  
ORDINATION: Mo-Fr 8.00 – 12.00 Uhr, Mo+Do 14.00 – 16.00 Uhr  
E-Mail: [rupitz@aon.at](mailto:rupitz@aon.at) - Terminvereinbarung erbeten

### Thema: Schlaf bei Babys und Kleinkindern

#### Was ist zu tun?

#### Förderung eines gesunden Schlafs

Mit den folgenden Regeln können Sie den Schlaf Ihres Kindes fördern und ihm helfen, gesunde Schlafgewohnheiten anzunehmen.

- Legen Sie eine feste Schlaf-/Wachroutine fest und sorgen Sie für die konsequente Einhaltung vorgegebener Zeiten.
- Achten Sie darauf, dass sich Ihr Kind vor dem Zubettgehen entspannt und sich damit auf das Schlafen vorbereitet.
- Kümmern Sie sich vor dem Zubettgehen persönlich um Ihr Kind und benutzen Sie Fernsehen und Videofilme nicht als Ersatz für Ihre persönliche Fürsorge.
- Überprüfen Sie, ob die benutzten Tele-, Video- und Computerspiele für das Alter Ihres Kindes geeignet sind.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht einschläft, während Sie ihm die Flasche geben, es stillen oder im Arm halten, sondern legen Sie es in sein Bett.
- Geben Sie Ihrem Kind keine koffeinhaltigen Getränke (z. B. Cola).

Sie müssen sich unbedingt klarmachen, dass die meisten Schlafprobleme weder auf mangelnde elterliche Fürsorge noch auf körperliche oder geistige Schäden Ihres Kindes zurückgehen. In den meisten Fällen wirken die hier vorgestellten Regeln sehr gut und führen zu gutem Schlaf. Falls sich die Schlafprobleme mit den hier vorgestellten Maßnahmen nicht lösen lassen, wenden Sie sich bitte an Ihren Kinderarzt.

Es gibt seltene Schlafstörungen bei Kindern, z. B. Schlafapnoe, die eine Behandlung durch ein Schlaflabor erfordern. Bedenken Sie immer, dass ein Kind mit gutem Schlaf leicht einschläft, nachts selten aufwacht und am Tage normalerweise fröhlich und ausgeglichen ist. Je besser der Schlaf Ihres Kindes ist, desto besser geht es der gesamten Familie.

Im Downloadteil finden Sie ein anerkanntes [Schlafprotokoll](#) der Kinderklinik Zürich.

Bei hartnäckigen Schlaf- und Durchschlafproblemen empfiehlt es sich, das Protokoll nach Rücksprache mit Ihrem Kinderarzt über 14 Tage exact auszufüllen.

Nach Analyse des Protokolls lässt sich meist ein Weg finden, Ihrem Kind wieder einen besseren Schlafrhythmus zu ermöglichen!