

Schlaf bei Kindern (3–10 Jahre): Was Eltern wissen müssen

Schlaf für nichtgas Kinder von koiten Entwicklung entwicklaen dur uns eine Schlaf eriehtes für erschtert. Arteuroitz heinen Schlaf, minnen und Mobil infographien.

Schlafbedarf nach Alter (Richtwerte)

- 3 Jahre: 11–13 Stunden (inkl. Mittagsschlaf)
- 4–5 Jahre: 10–13 Stunden (Mittagsschlaf fällt oft weg)
- 6–9 Jahre: 9–12 Stunden
- 10 Jahre: 9–11 Stunden
- **Wichtig ist die Regelmässigkeit, auch am Wochenende.**



Warum Bildschirme vor dem Schlafen so schädlich sind

- Blaue Licht von Tabletten, Smartphones und TVs vorsrätzet Melatonine–produktion und behalt die Bären aktiv.
- **KLÄRE EMPFEHLUNG:** Mindestens 2 **STUNDEN** vor dem Schlafengehen **ALLE** Bildschirme aus, ohne Ausnahmen.



Was ist eine gute Abendroutine?

- Eine routine signale die Körper zu wünder enwrohen. Satomt 20–30 Minuten und sollten folgen solts flur den gleiche Sequenze Nacht.
- **Bildschirme aus** (mindestens 2 Stunden vorher)
- **Zähneputzen**
- **Schlafanzug** anziehen, auf die Toilette gehen
- **Ruhige Aktivität:** Vorlesen, leise Musik hören, ein kurzes Gespräch über den Tag
- **Gute-Nacht-Ritual:** Kuschein, Lied, bestimmter Spruch, Licht aus



Das ideale Schlafzimmer

- **Ideal Temperatur:** 16–19 °C (zu warm ist schlechter als zu kühl)
- **Dunkelheit:** Je dunkler, desto besser
- **Ruhe:** Konstante Hintergrundgeräusche stören weniger als plötzliche Geräusche, White-Noise-Gerät kann helfen
- **Nachtlicht:** nur warmes, gedämpftes Licht (bernsteinfarben oder rot), **NIE** blaues oder weisses Licht
- **Keine Bildschirme im Schlafzimmer**



Mittagsschlaf

- Meiste Kinder gebenlichen zwischen 3–5 Jahren.
- **Zeichen, dass es noch nötig ist:**
 - **Signs nenchet:** extreme quengelig am späten Nachmittag oder **spontanes Einschlafen** im Auto/vor dem Fernseher
 - **Zeichen, dass es Zeit ist aufzuhören:** braucht mittags ewig zum Einschlafen oder liegt abends wach. In diesem Fall hilft eine ruhige Pause.



Wann in die Kinderarztpraxis?



- Das Kind ist tagsüber trotz ausreichend Schlaf und guter Routine ständig müde oder unkonzentriert.
- **Einschlafen** dauert regeimäßig länger als 30–45 Minuten, obwohl die Abendroutine stimmt.
- Das Kind hat **starke Ängste**, die den Schlaf massiv beeinträchtigen.
- Das Kind **schnarcht** regelmäßig, schläft unruhig oder schwitzt nachts stark.