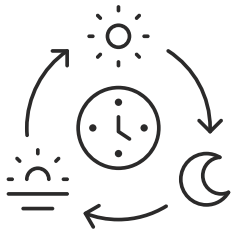


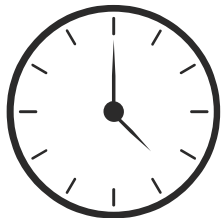
Die Schlafhygiene



Regelmäßiger Tagschlaf - Schlaf fördert Schlaf, altersgemäße Wachzeiten können als Orientierung dienen



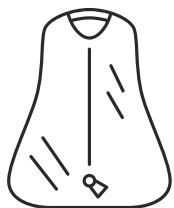
Routinen & Strukturen - Routinen & Strukturen geben Kindern viel Sicherheit. Kleine Abläufe fördern ein entspanntes Schlafen



Richtiger Zeitpunkt - achte auf die Müdigkeitsanzeichen deines Babys



Einladende Schlafumgebung - es sollte schon alles vorbereitet sein, dunkle den Raum ab & vermeide Reize



Bekleidung & Raumtemperatur - lüfte den Schlafraum, achte auf die Temperatur und angemessene Bekleidung



Dunkelheit & Melatonin - in einem abgedunkelten Raum fällt es leichter in den Schlaf zu finden. Melatonin ist wichtig für unseren Tag/Nacht-Rhythmus und schlaffördernd