



3.1 WEISSES RAUSCHEN

★ **Benutzt du weißes Rauschen zur Schlafenszeit für dein Kind?**

- Ja
- Nein

★ **Wenn nicht, trifft einer der folgenden Punkte auf dein Kind zu?**

- ist weniger als 12 Monate alt
- schläft im selben Zimmer wie die Eltern
- schläft im selben Zimmer wie ein Geschwisterkind
- reagiert sensibel auf seine Umgebung (siehe Checkliste für Lektion 1 oben)

Wenn du eines oder mehrere der oben genannten Punkte angekreuzt hast, empfehlen wir, die Schlafumgebung deines Kindes mit weißem Rauschen zu ergänzen.

★ **Wenn du bereits weißes Rauschen verwendest oder vorhast, damit anzufangen, stelle sicher, dass du es auf die optimale Weise einsetzt:**

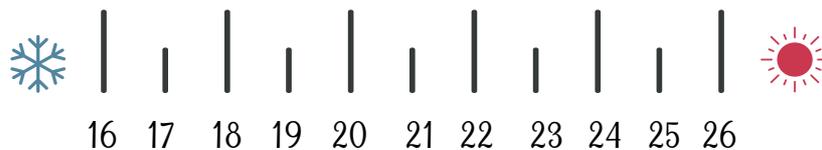
- Ständiges Abspielen während des gesamten Schläfchens und der ganzen Nacht
- Verwende weißes, braunes oder rosafarbenes Rauschen (statt anderer möglicher Geräusche wie Waschmaschine, Regen oder Naturgeräusche)
- Spiele die Geräusche während des Schlafs mit maximal 50 dB ab (gemessen in der Nähe des Kopfes deines Kindes).
- Platziere die Geräuschmaschine mindestens 1 m vom Bett deines Kindes entfernt.

Die Schlafumgebung optimieren



3.2 TEMPERATUR

- ★ Welche Raumtemperatur hat das Zimmer deines Kindes im Moment zum Schlafen?



- ★ Anzeichen, die darauf hindeuten, dass deinem Kind in der Nacht zu warm ist:

- Klebriger/schwitziger Nacken, Brust oder Haaransatz
- Warme/schwitzige Hände und Füße
- Unruhiger Schlaf oder Schwierigkeiten beim Einschlafen
- Die Zimmertemperatur liegt häufig über 22 Grad

Wenn du das Gefühl hast, dass es deinem Kind nachts zu heiß ist, kannst du einen Ventilator aufstellen, das Fenster öffnen, die Klimaanlage einschalten (wenn ihr eine habt) und/oder die Schlafkleidung deines Kindes entsprechend anpassen.

- ★ Anzeichen, die darauf hindeuten, dass dein Kind in der Nacht zu kalt ist:

- Häufiges Aufwachen zwischen 4-6 Uhr morgens
- Kalte Hände/Füße/Ohren/Nase/Wangen, Rücken und/oder Brust
- Das Kind wacht bald nach dem Einschlafen wieder auf
- Die Zimmertemperatur liegt häufig unter 18 Grad

Denke daran, dass das Hinzufügen einer Decke ein Erstickungsrisiko für ein Kind unter 12 Monaten darstellt oder wenn dein Kind in einem Kinderbett schläft. Wenn du also das Gefühl hast, dass dein Kind in der Nacht zu kalt ist, solltest du stattdessen eine weitere Kleidungsschicht anziehen, den TOG-Wert des Schlafsacks deines Kindes erhöhen (siehe Tabelle unten), die Heizung aufdrehen oder einen kleinen Heizstrahler in das Zimmer deines Kindes stellen.

Die Schlafumgebung optimieren



ENTSPRECHENDE KLEIDUNG

WÄRME DES SCHLAFSACKS	Temperatur-Symbol	TOG-Wert	14°C	16°C	18°C	20°C	22-24°C	24-27°C
			57°F	61°F	64°F	68°F	72-75°F	75-81°F
		0.2 TOG						
		1.0 TOG						
		2.5 TOG						
		3.5 TOG						

Quelle: lovetodream.ph

3.3 BEWEGUNG

★ Macht dein Kind oft Schläfchen mit Bewegung? (Kinderwagen, Babytrage, Autositz oder Hängematte/Dondolo?)

Ja Nein

Wenn deine Antwort auf die obige Frage JA lautet, fahre mit den folgenden Fragen fort. Wenn deine Antwort auf die obige Frage NEIN lautet, fahre mit dem Arbeitsblatt Lektion 3.4 fort.

★ Wie viele Schläfchen pro Tag werden mit Hilfe von Bewegung gemacht?

★ Anzeichen dafür, dass Schläfchen mit Bewegung nicht erholsam für dein Kind sind:

- Dein Kind macht nur kurze Schläfchen, auch mit Bewegung
- Dein Kind wacht häufig weinend oder quengelig aus einem Schläfchen mit Bewegung auf
- Dein Kind zeigt schon bald nach dem Schläfchen oder lange vor der optimalen, altersgemäßen Wachzeit Anzeichen von Müdigkeit
- Dein Kind ist generell quengelig oder leicht frustriert, auch direkt nach dem Schläfchen