

Die Grundlagen für einen guten Schlaf schaffen



★ Wie sensibel reagiert dein Kind auf seine Schlafumgebung?

- Mein Kind wacht leicht durch Geräusche im Haus oder draußen auf
- Meinem Kind fällt es schwer einzuschlafen, wenn es im Haus ungewöhnliche Geräusche gibt (z. B. Gäste im Nebenzimmer)
- Meinem Kind fällt es schwer, einzuschlafen, wenn es sich nicht zu Hause aufhält.
- Meinem Kind fällt es schwer, draußen einzuschlafen (im Kinderwagen oder in der Trage)
- Mein Kind lässt sich beim Füttern leicht durch Leute oder Geräusche ablenken
- Mein Kind ließ sich als Neugeborenes nur schwer in den Schlaf wiegen
- Mein Kind wehrt sich oft gegen den Schlaf
- Mein Kind wird leicht gereizt oder frustriert
- Mein Kind scheint generell empfindlich auf zu viel Lärm zu reagieren

Wenn du 3 oder mehr der oben genannten Punkte angekreuzt hast, ist dein Kind wahrscheinlich empfindlicher oder generell leichter überstimuliert, was bedeutet, dass es noch wichtiger ist, dafür zu sorgen, dass seine Schlafumgebung optimiert wird.