www.mehrbabyschlaf.com

SOMMERZEIT

In der Nacht von Sa 29.03 auf So 30.03 werden die Uhren um eine Stunde vorgestellt!

Was macht das mit dem Schlafbedarf des Kindes und wie lässt sich der Rhythmus umstellen:

Der Schlafbedarf des Kindes lässt sich nicht verlängern. Ganz natürlich sinkt dieser langsam mit zunehmendem Alter.
Der Schlafbedarf ist von Kind zu Kind unterschiedlich.
Der Schlaf-Wach-Rhythmus hingeben lässt sich verschieben. Nicht ins unendliche, jedoch oft so, dass wenn dieser sehr ungünstig sein sollte oder wie bei der Zeitumstellung, dann geht das zu einem gewissen Punkt.

Variante 1: Kind schläft abends aktuell eh schon so spät ein

Die einzige Möglichkeit besteht darin, das Kind in der Früh zu wecken. Und dann den Tagschlaf genauso früher zu starten und ggf. früher zu beenden.

Somit finden alle Schlafenszeiten früher statt. Tagesschläfchen oder den Mittagsschlaf wegzulassen in der Hoffnung, dass das Einschlafen leichter fällt, ist nicht empfehlenswert, weil das Kind sonst leicht in eine Übermüdung kommen kann. Außer es ist aktuell in der Umstellungsphase.

In der Früh nicht früher zu wecken und zu erwarten, dass das Kind früher einschläft, ist zwar ein verlockender Gedanke, jedoch in der Praxis nicht umsetzbar, denn ein nicht müdes Kind, kann nicht einschlafen.

Variante 2: Kind wacht aktuell für euch zu früh auf

Entweder ihr lasst die Zeiten so wie sie sind. Ein Beispiel: Winterzeit 20Uhr schlafen, 5 Uhr aufstehen. Würde zur neuen Zeit dann bedeuten 21 Uhr schlafen, 6 Uhr aufstehen. Für das Kind ändert sich nichts.

Variante 3: Ihr möchtet eure Zeiten beibehalten

Die Optionen sind:
In der Früh wecken - Tagschlaf früher, dass am Abend zur gewohnten Uhrzeit (neue Zeit) ins Bett gegangen werden kann.
Oder
In der Früh nicht wecken - Tagschlaf kürzen, dass am Abend zur gewohnten Uhrzeit (neue Zeit) ins Bett gegangen werden kann.

Nützliche Tipps für jedes Alter:

Schrittweise die Zeiten zu verschieben ist ein sanfter Umstieg. Funktioniert jedoch nicht für jede Familie. Es anzunehmen wie es ist und dann einen Weg zu finden, ist auch eine Möglichkeit.

Je jünger das Kind, desto kleiner sollten die Zeitverschiebungen sein. Da reichen 10-15 Minuten durchaus aus. Bei kleinen Babys ist die Wachphase nämlich noch nicht so flexibel.

Bei größeren Kindern kann es genauso gehandhabt werden (15Minuten Schritte), oder es wird in 20-30 Minuten Schritten umgestellt. Oder gleich mit der einen Stunde.

Der natürliche Wechsel von Licht und Dunkelheit unterstützt die Ausschüttung des wichtigen Schlaf-Hormons **Melatonin**. Das ist für den biologischen Rhythmus wichtig. Bei Finsternis wird Melatonin angeregt und das ist, was wir brauchen, vor dem Schlafengehen am Abend. Tageslicht und frische Luft unterstützt den Körper bei der Zeitumstellung und tut einfach immer gut.

Besonders aktive Tage helfen beim müde werden am Abend. Und gleichzeitig zu achten, dass am Abend noch genügend Zeit da ist, die Erlebnisse des Tages zu verarbeiten, Zuhause anzukommen, sich zu beruhigen und herunterzukommen. Sonst kann es passieren, dass genau das Gegenteil erreicht wird und das Einschlafen endlos lange dauert, trotz Müdigkeit.

Das blaue Licht von Handy, Tablets oder Fernseher kann den Schlaf stören. Sowie auch grelles Badlicht am Abend vor dem Schlafengehen nicht optimal sein kann.

Viele Kinder können nicht einschlafen, wenn es draußen hell ist. Und auch nicht, wenn draußen spielende Kinder zu hören sind. Abdunkeln und nach dem Lüften das Fenster schließen kann hilfreich sein.

Den Zeitpunkt der Mahlzeiten anpassen und schwer verdauliche Speisen, besonders am Abend möglichst weglassen, um den Kreislauf zu entlasten. Koffeinhaltige Getränke nicht übertrieben und nicht am Abend konsumieren (Für Kinder sind koffeinhaltige Getränke nicht geeignet).

Nach der Zeitumstellung den Terminkalender nicht zu voll packen. Ein sanfter Übergang ohne Zeitdruck ist für Groß und Klein ein Streßfaktor im Familienalltag weniger. Wenn es sich einrichten lässt.

Bei Müdigkeit das Auto stehenzulassen, mindert das Unfallrisiko enorm. Und es hat gesundheitliche Vorteile, wenn wir uns an der frischen Luft bewegen.

Schlusswort: Geduld, bis sich der Körper an die neuen Zeiten gewöhnt hat, kann es durchaus etwas dauern (bis zu zwei Wochen und manchmal sogar länger).
Ergebnisse einer Forsa-Studie DAK zur Zeitumstellung im Jahr 2009 hat gezeigt, dass etwa die hälfte der Kinder bis zum 3 Geburtstag Probleme mit der Zeitumstellung haben. Je älter das Kind ist, je weniger tangiert es während einer Zeitumstellung.
Die Flexibilität & auch Gelassenheit der Eltern, nicht starr an Zeiten festzuhalten, hat meiner Erfahrung nach den größten positiven Effekt.