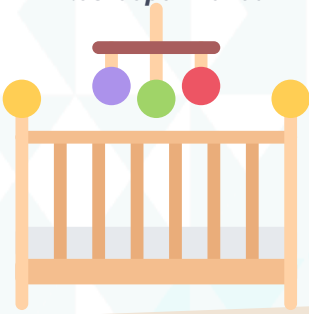


Fakten zum Kinderschlaf

www.osteopathie-burkholder.de



#1 Rhythmus des Schlafengehens

Kinder werden mit einem völlig anderen, als unserem Tagesrhythmus geboren. Es braucht Zeit bis sich das Kind an Tag-Nacht-Wechsel gewöhnt hat.

#3 Das Durchschlafen

...ist keine feststehender Begriff. Schon ab 6 h am Stück spricht man oft von "Durchschlafen". Zudem ist das ganz normal, dass Kinder auch über das erste Lebensjahr hinaus kürzere Schlafphasen haben. Diese Phasen sind an die Reifung des Gehirns gekoppelt.

#2 Die natürliche Schlafdauer deines Kindes.

Die Spanne der normalen Schlafdauer deines Neugeborenen liegt zwischen 9 und 19 Stunden.



#4 Unruhiges Schlafen

Neugeborene fallen nach dem Einschlafen in den unruhigen, aber höchst notwendigen REM-Schlaf. Säuglinge bis zur 12. Woche verbringen ca. 40% ihres Schlafes in dieser Phase.

#6 Schalfengehen

80% aller "Schlafprobleme" entstehen, da das Kind zum Bettgehzeitpunkt nicht müde ist. Nimm Dir lieber eine Spanne von ca. 60 min in der das Kind, wenn es müde ist zu Bett gehen soll, anstelle eines festen Zeitpunktes.

#5 Energieverbrauch im Schlaf

Säuglinge verbrauchen ca. 80% ihrer Kalorien im Schlaf. Währenddessen wächst und reift das Gehirn des Kindes. Das braucht Energie. Also ist die nächtliche Nahrungsaufnahme enorm wichtig.