



Kanton Zürich  
Bildungsdirektion



# Einschlafen und Durchschlafen



Schlafen

0–6 Jahre

**Kinder erleben durch den Tag so viel, dass Einschlafen und Durchschlafen manchmal schwerfallen. Die folgenden Empfehlungen können helfen, ernsthafte Schlafprobleme bei Ihrem Kind zu verhindern.**

## Gesunder Schlaf im ersten Lebensjahr

### Regelmässiger Tagesablauf

In den ersten Lebenswochen hat Ihr Kind noch keinen regelmässigen Schlaf-Wach-Rhythmus. Sie können mit Routinen, wie geregelten Zeiten fürs Spielen, Spaziergehen und Schlafen, den Rhythmus fördern. Nutzen Sie die Wachphasen Ihres Kindes für Spiele, Gespräche und viel Kontakt.

Der Schlafbedarf ist von Kind zu Kind unterschiedlich. Es ist zudem normal, dass Babys häufig aufwachen. Ausnahmesituationen wie Ferien, Krankheiten etc. können den Schlafrhythmus verändern.



## **Ruhe vor der Schlafenszeit**

In den ersten Monaten ist es wichtig, dass Ihr Kind nach der Wachphase (ca. 1 bis 4 Stunden) zur Ruhe kommt, um den Schlaf einzuleiten. Gedimmtes Licht, beruhigende Musik, ein sanftes Verhalten und eine ruhige Atmosphäre helfen Ihrem Kind in den ersten Monaten, sich auf den Schlaf einzustimmen. Zudem kann es helfen, Ihr Kind zu stillen oder mit der Babyflasche zu ernähren.



**Der Schlafbedarf unterscheidet sich von Kind zu Kind.**

## **Unterstützung holen**

Jedes Kind ist anders und hat einen anderen Schlafbedarf. Ihr/e Mütter- und Väterberater/in hilft Ihnen, die kindlichen Zeichen von Müdigkeit und Überreiztheit zu erkennen. Zudem unterstützt sie oder er Sie dabei, die optimalen Wachzeiten für Ihr Kind zu bestimmen und die Schlafzeiten tagsüber sowie das Einschlafen am Abend zu gestalten. Falls nötig lässt sich der individuelle Schlafbedarf Ihres Kindes mit einem Schlafprotokoll ermitteln: Notieren Sie mindestens 14 Tage lang, wie oft und wie viel Ihr Kind schläft. Ein Schlafprotokoll erhalten Sie von Ihrem/Ihrer Mütter- und Väterberater/in.

# **Gesunder Schlaf für Kleinkinder**

## **Regelmässiger Tagesablauf**

Auch bei Kleinkindern sind ein verlässlicher Kontakt und ein regelmässiger Tagesablauf (Essen, Aktivität, Ruhe und Schlaf) wichtig. Wenn Ihr Kind älter ist, sind klare Regeln beim Zubettgehen hilfreich. Setzen Sie die Schlafenszeit aber nicht als Strafe ein. Ihr Kind soll mit Schlaf und Schlafenszeit Positives verbinden.

## **Bewegung und Entdeckungsreisen**

Ausreichend Bewegung und anregende Beschäftigung am Tag unterstützen die gesamte Entwicklung Ihres Kindes und sorgen dafür, dass es am Abend müde ist. Altersgemässe Freiräume, um Neues auszuprobieren und zu entdecken, stärken das Selbstvertrauen und unterstützen Ihr Kind dabei, selbstständig einzuschlafen.

## **Ruhe vor der Schlafenszeit**

Auch bei Kleinkindern ist es wichtig, dass sie bereits vor der Schlafenszeit zur Ruhe kommen. Vermeiden Sie aktivierende Spiele,

Fernsehen oder digitale Spiele vor dem Schlafengehen. Auch sollte Ihr Kind keine koffeinhaltigen Getränke (Eistee oder Cola) vor dem Schlafengehen trinken.

### **Einschlafhilfen und Rituale**

Stofftiere, ein kleines Nachtlicht oder das Anlehnen der Schlafzimmertür können bei nächtlicher Trennungsangst helfen. Feste Abläufe vor dem Zubettgehen (Zähneputzen, Vorlesen, über den Tag sprechen) sind zudem wichtig, um das Einschlafen zu erleichtern. Wählen Sie dabei Rituale, die zu Ihrer Familie passen und jeden Abend wiederholt werden können. Diese können beide Eltern auch unterschiedlich gestalten.

### **Selbstständiges Einschlafen**

Das selbstständige Einschlafen am Abend hilft Ihrem Kind, die ganze Nacht durchzuschlafen. Es benötigt aber viel Geduld, bis Ihr Kind selbstständig einschlafen kann. Setzen Sie sich deshalb Zwischenziele, Ihr/e Mütter- und Väterberater/in unterstützt Sie dabei gerne.

### **Unterstützung bei Alpträumen**

Falls Ihr Kind Alpträume oder Nachtschrecke hat, können Ihnen die Tipps im kjz-Infoblatt **«Alpträume und Nachtschreck»** helfen.

## **Zusätzliche Informationen (Auswahl)**

Kinderspital Zürich:

[kispi.uzh.ch/broschueren](https://kispi.uzh.ch/broschueren)

Das **Schlafprotokoll** und das kjz-Infoblatt **«Alpträume und Nachtschreck»** erhalten Sie von Ihrem/Ihrer Mütter- und Väterberater/in oder in den Kinder- und Jugendhilfezentren (kjz).

Weitere Themen rund um Baby und Kleinkind finden Sie im Online-Magazin «fürs Leben gut».

[fuerslebengut.ch/kjz-ratgeber](https://fuerslebengut.ch/kjz-ratgeber)



**Wir unterstützen Sie.**

Die Kinder- und Jugendhilfezentren (kjz) beraten Eltern bei Fragen zur Erziehung und Entwicklung ihrer Kinder und zum Familienalltag.

[zh.ch/kjz](https://zh.ch/kjz)