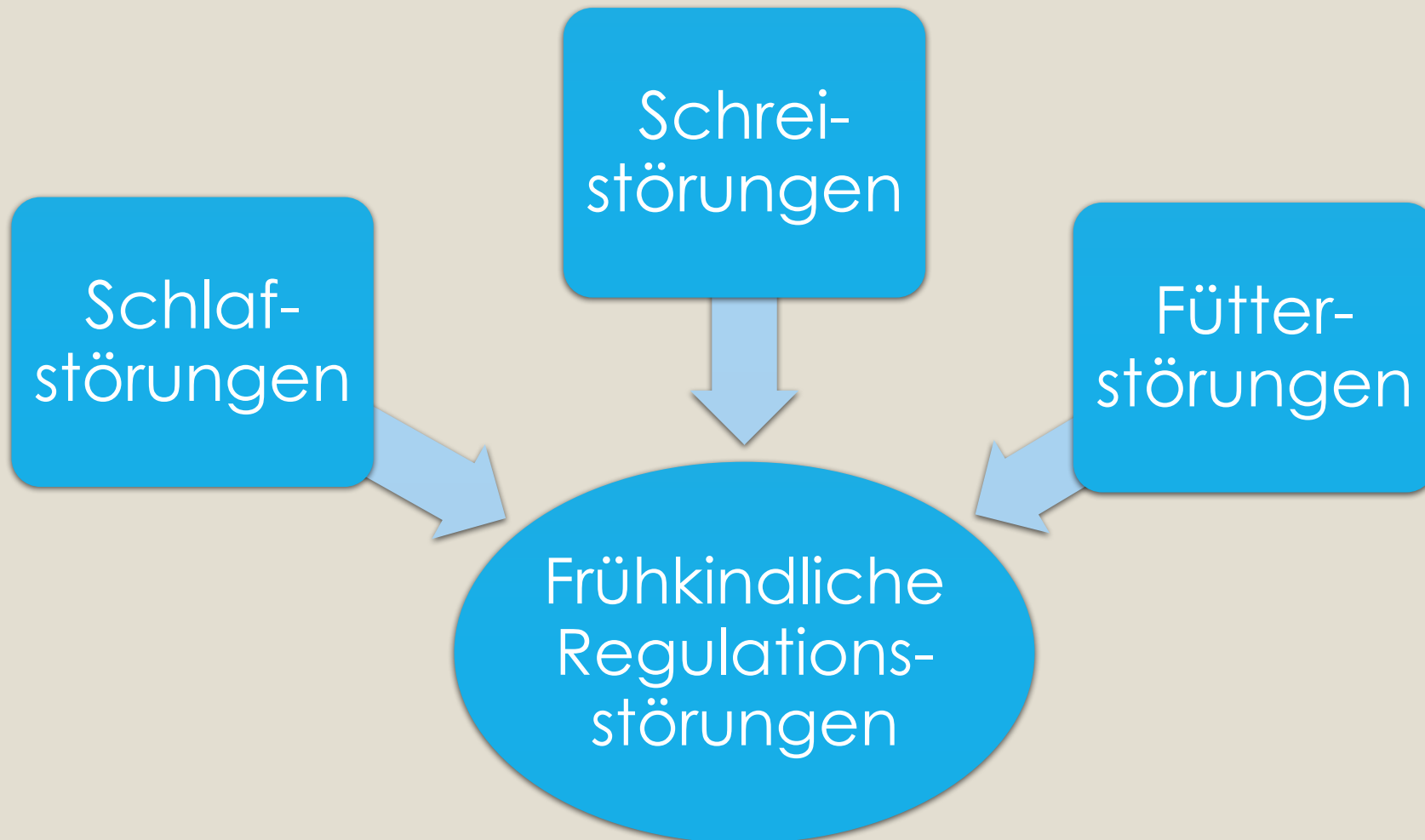




EIN- & DURCHSCHLAFEN

als familiäre Herausforderung



häufige Probleme

Widerstand
beim Zu-
Bett-Gehen

Einschlafen
nur mit Hilfe

nächtliches
Aufwachen
bzw. Wach-
phasen

Alpträume

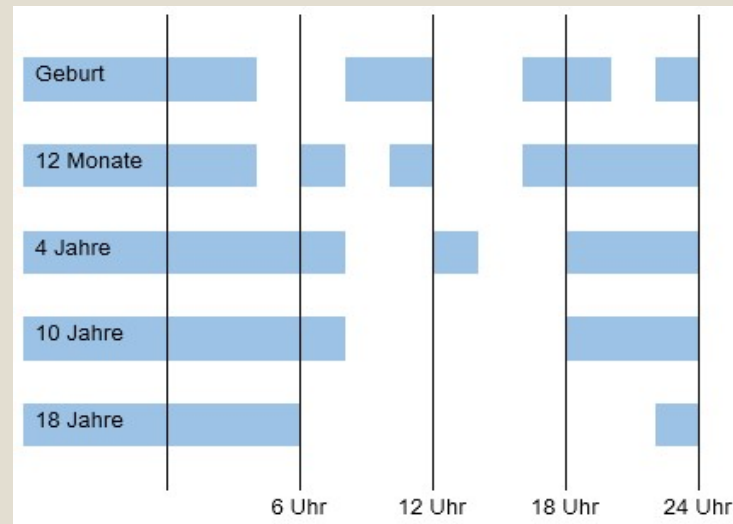
Kind kommt
ins Elternbett



Reifungsbedingte Unterschiede



Reifungsbedingte Unterschiede



Quelle: <https://psychologische-coronahilfe.de/beitrag/schlafstoerungen-bei-kindern-und-jugendlichen/>

Judith Sinnhuber BA

Reifungsbedingte Unterschiede



Alter in Monaten bzw. Jahren	Gesamtschlafdauer im Durchschnitt bezogen auf 24 Stunden	Minimale und maximale Gesamtschlafdauer bezogen auf 24 Stunden	Anzahl der Tagschlafepisoden
0-2 Monate	14,8 Stunden	9,3-20,0 Stunden	Tag- und Nachtschlafepisoden sind etwa gleich verteilt.
3 Monate	13,6 Stunden	9,4-17,8 Stunden	2-4
6 Monate	12,9 Stunden	8,8-17,0 Stunden	
12 Monate	12,9 Stunden	10,1-15,8 Stunden	1-2
1-2 Jahre	12,6 Stunden	10,0-15,2 Stunden	
2-3 Jahre	12,0 Stunden	9,7-14,2 Stunden	0-1 (am frühen Nachmittag)
3-5 Jahre	11,5 Stunden	9,1-13,9 Stunden	0-1 (am frühen Nachmittag)

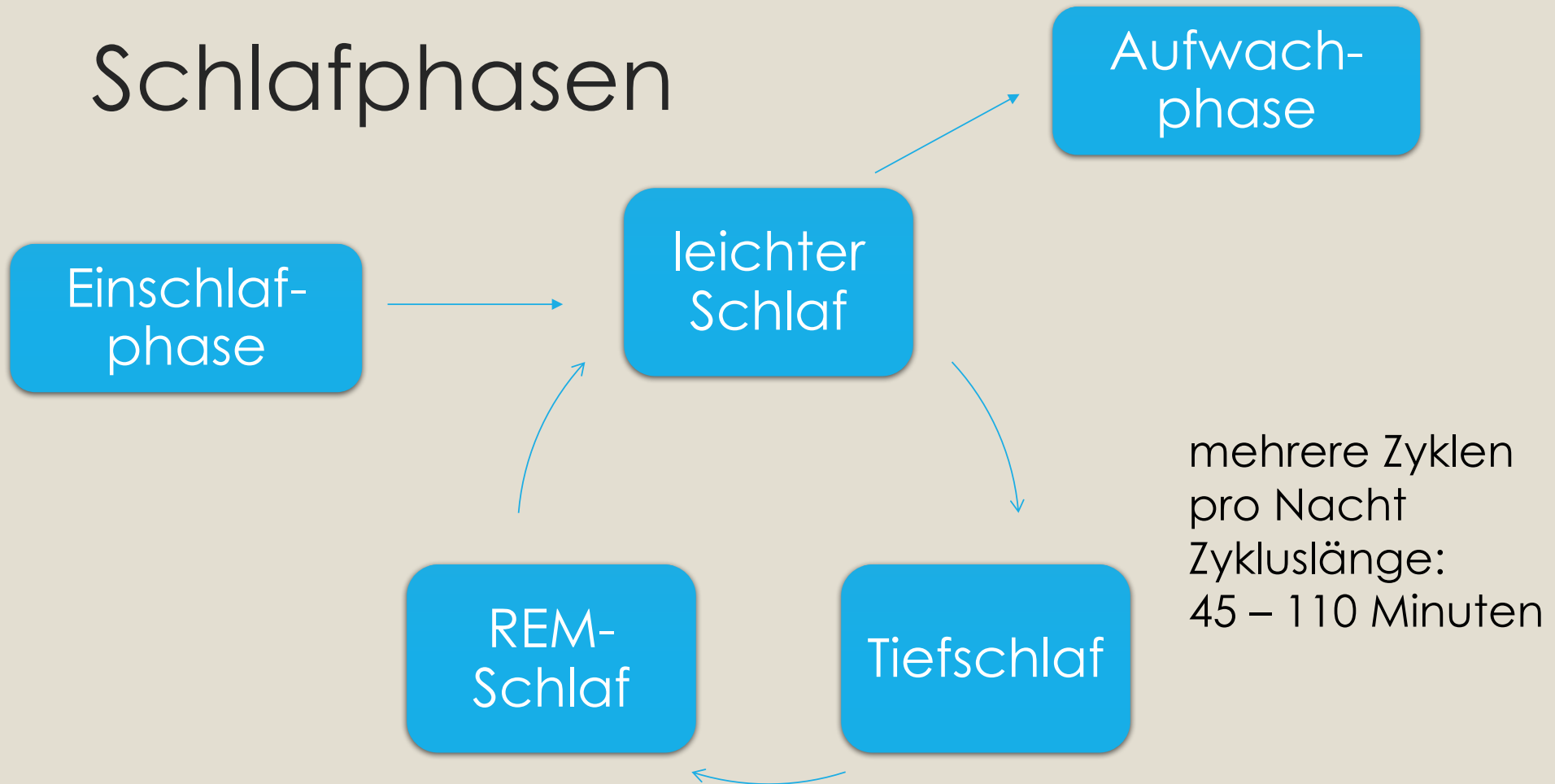
Tabelle 1: Schlafdauer von jungen Kindern (nach Galland et al. 2012; Mindell & Owens 2015, in Kramer & Gutknecht 2016)

Quelle: frühe Kindheit 04/2018, S.20

Reifungsbedingte Unterschiede



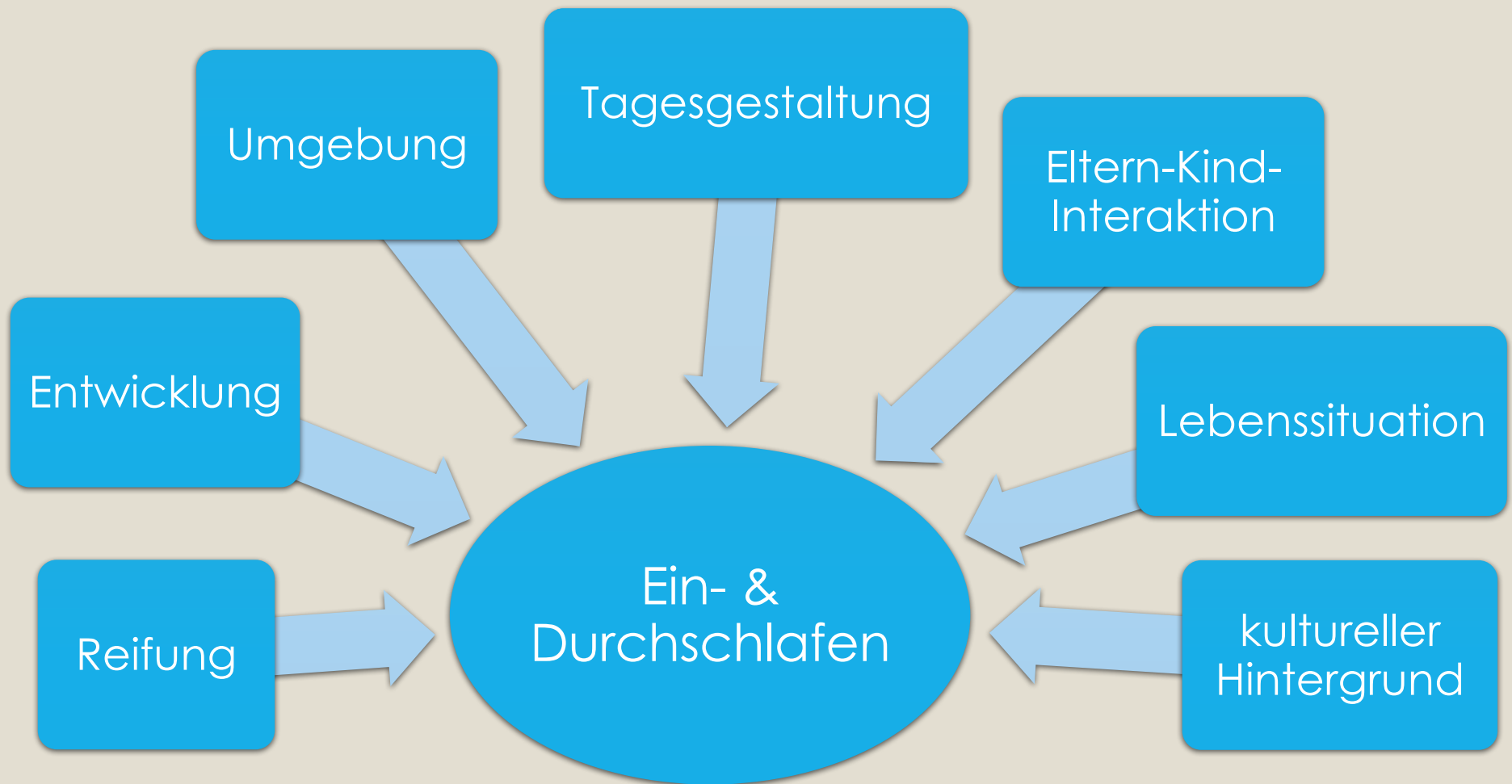
Schlafphasen



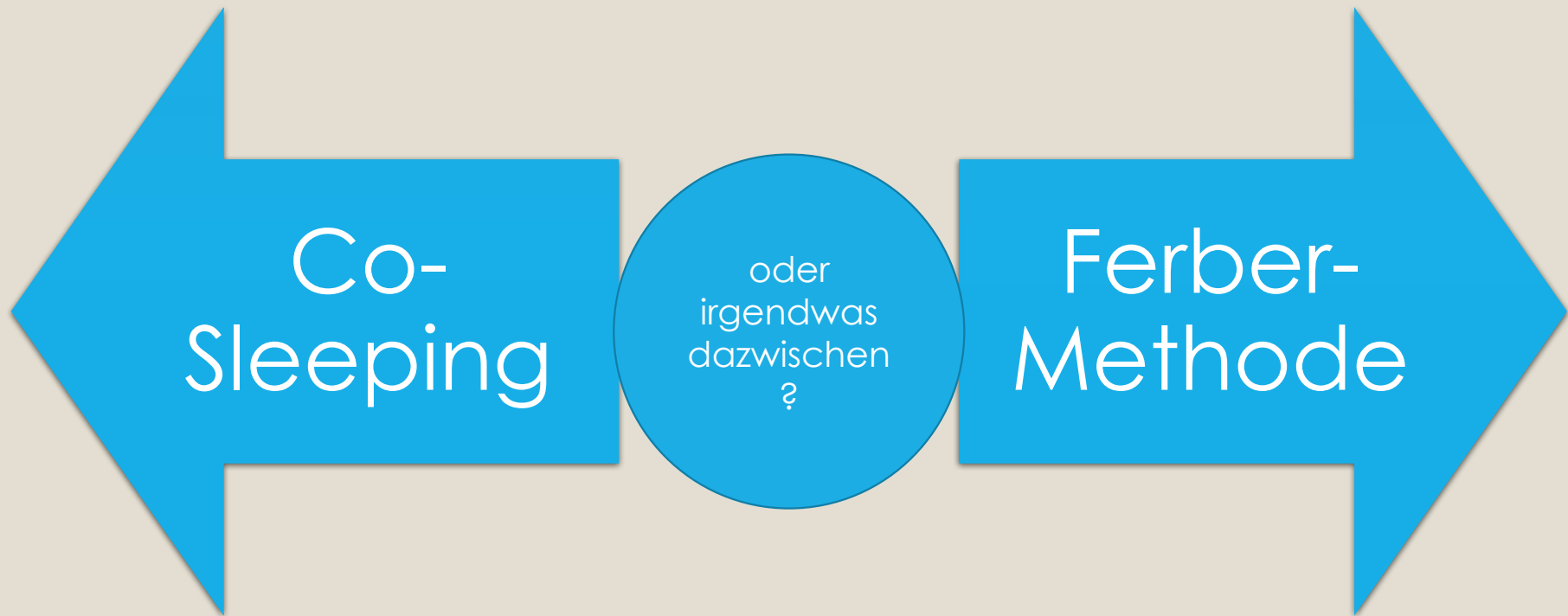
mehrere Zyklen
pro Nacht
Zykluslänge:
45 – 110 Minuten

Reifungsbedingte Unterschiede





Welcher Weg ist der richtige?



Quellen:

- <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/gehirn-nerven/schlafstoerungen/inhalt>
- <https://www.praxiskindergarten-bafep-linz.at/familienthemen/schlafen/>
- Schlaf, Ruhe und Erholung in: *Frühe Kindheit. Die ersten sechs Jahre*, 21. Jg., Nr. 04/2018