

SCHLAFHYGIENE

Faktoren

- ✓ Regelmäßige Schlafangebote zur richtigen Zeit
- ✓ Zeitlicher Abstand zwischen Abendessen und Schlafenszeit
- ✓ Deine Flexibilität ist wichtig
- ✓ Einladende Schlafumgebung - kein Spielplatz im Bett
- ✓ Ungeplante Powernaps unbedingt vermeiden
- ✓ Zeitlicher Abstand zwischen Stillen / Fläschchen und einschlafen
- ✓ Dunkle Schlafumgebung, gedämpftes Licht zur Abendroutine
- ✓ Blaues Licht vermeiden: Tablet, TV, Handy
- ✓ Harmonie am Abend - kein Stress
- ✓ Übermüdung vermeiden, da sonst das Stress-Hormon ausgeschüttet wird
- ✓ Einschlafrituale und Abendroutine
- ✓ Abendlichen Ablauf strukturieren, wenn möglich auch den Tagesablauf