

WIE GEWÖHNE ICH MEIN BABY AN DIE ZEITUMSTELLUNG ?

9 Tipps für dich

LICHT- VERHÄLTNISSE	Lasse morgens viel Licht in das Kinderzimmer und dunkle es abends gut ab. (Der Wechsel zwischen Helligkeit in den Wachphasen und Dunkelheit beim Schlaf reguliert den Tag-Nacht-Rhythmus, den sogenannten zirkadianen Rhythmus.)
FRISCHE LUFT	Lasse deine Kinder viel an der frischen Luft spielen.
BEWEGUNG	Generell macht Bewegung bzw. viel Aktivität tagsüber müde.
RUHE AM ABEND	Allerdings solltest du deinem kleinen Schatz abends noch genug Zeit geben, um sich von dem aufregenden Tag zu beruhigen.
BETTGEH- ROUTINE	Sorg für eine entspannende Bettgehroutine. Aufregende Gute-Nacht-Geschichten und generell Aufregungen solltest du von dem Zubettgehen vermeiden.
KLEINE ZEITSCHRITTE	Bereite deinen Schatz schrittweise auf die Umstellung vor, indem du Schlafzeiten im Vorhinein um immer zehn Minuten weiter nach hinten bzw. vorne verschiebst. Das kannst Du entweder eine Woche im Vorhinein starten oder auch erst mit der Zeitumstellung.
WACHZEIT HERBST	Bei Umstellung auf Winterzeit: Erlaube deinem Kind ruhig, ein bisschen länger aufzubleiben als üblich. (Aber bitte versuche nicht, es krampfhaft wach zu halten.)
WACHZEIT FRÜHJAHR	Bei Umstellung auf Sommerzeit: Lasse deinen kleinen Liebling morgens nicht länger schlafen. Dann ist es abends so müde genug, dass es nach der alten Zeit ein wenig früher ins Bett gehen kann.
TAGESABLAUF	Behalte trotz allem euren normalen Tagesablauf bei inklusive gewohnter Bettgehrituale.

