

Schlafhygiene

Bei Babys, Kleinkindern und auch
Erwachsenen

Schlafhygiene

Definition:

Schlafhygiene ist die Nutzung bestimmter Lebensgewohnheiten und Verhaltensweisen, um einen gesunden, erholsamen Schlaf zu ermöglichen oder zu fördern und Schlafstörungen zu vermeiden oder zu beheben.

Schlafhygiene

Schlafhygiene setzt sich aus verschiedenen Bausteinen zusammen:

- Schlafumgebung
- Altersgerechte Abendroutine
- Altersgerechtes Einschlafritual
- Verlässliche und regelmäßige Schlafenszeiten
- Geregelter Tagesablauf

Schlafhygiene

Regeln der Schlafhygiene für Erwachsene:

- Aufstehen täglich zur selben Zeit
- Nur schlafen gehen, wenn wirklich müde
- Entspannende Schlafrituale hegen
- Regelmäßig Sport
- Mind. 4 Std vorm schlafen kein Koffein, keine Medikamente
- Möglichst keinen Alkohol
- Nicht direkt vorm schlafen gehen rauchen
- Mittagsschlaf vermeiden