

Inklusive  
19 praktischen  
Tipps und Hacks

# Happy Summer Sleep mit Kids

Cool bleiben und Schlafproblemen  
im Sommer vorbeugen



Inga  Ahlers  
Expertin für Kinderschlaf  
Coaching & Ausbildung

# Happy Summer Sleep mit Kids

Für Eltern kann Hitze im Sommer eine besondere Herausforderung darstellen. Besonders wenn es um Schlaf geht. Typische Probleme im Sommer sind z. B.:

- überhitzte Schlafzimmer
- aufgedrehte Kinder, die einfach nicht ins Bett wollen
- Urlaube, die mehr Kampf als Erholung sind
- Kinder, die bei Hitze noch schlechter schlafen, als sonst schon
- Arbeiten, obwohl die Kinder Freien haben



Inga  Ahlers

Expertin für Kinderschlaf  
Coaching & Ausbildung

Mein Name ist Inga Ahlers, ich bin Kinderschlafexpertin, Eltern Coach und Ausbilderin. Als Mutter von drei Kindern weiss ich, wie sehr das Thema Schlaf die ganze Familie belasten kann.

Ich zeige Dir 6 wichtige Regeln, die Du ganz einfach in Deinem Alltag umsetzen kannst, damit Dein Kind auch im Sommer, Urlaub und Ferien gut schlafen kann. Und Du bekommst 19 tips und Summer-Sleep Hacks, damit Du und Deine Familie trotz hoher Temperaturen cool bleiben könnt!

**Mit diesem E-Book kannst Du den Sommer entspannt geniessen!**

Ich wünsche Dir maximalen Erfolg bei der Umetzung in Deinem Alltag.

Deine Inga

# Die Rolle der Eltern

Der emotionale Zustand der Eltern ist die am meisten unterschätzte und sehr umfangreiche Komponente, wenn es um guten Schlaf des Nachwuchses geht. Auch Kleinkinder spüren immer, wie es den Eltern geht. Die kleinen Wunderwesen sind sehr sensibel für alle emotionalen Schwingungen. Sie erfahren somit auch selbst Stress, wenn ihre Mama sie gestresst ins Bett bringt.

Guter Schlaf und das Schaffen von optimalen Schlafbedingungen nur klappen, wenn sich die Eltern ihrer verantwortungsvollen Rolle bewusst sind. Kinder brauchen Eltern, die mit gutem Beispiel vorangehen und üdie berzeugt sind von dem, was sie tun.

*Tipp: Stresst Dich das abendliche Zu-Bett-Bringen und das nächtliche Aufwachen? Entspannungsübungen (z.B. tiefes Ein- und Ausatmen) helfen den Stress abzubauen und die Situation gelassener zu nehmen. Die Entspanntheit überträgt sich dann auch auf Dein Kind.*

Wie geht ihr als Eltern mit der Wärme und den langen Sommerabenden um? Unterschätzt nicht die Vorbildfunktion, die Ihr habt. Eure Kinder nehmen euer Verhalten auf wie Schwämme. Kinder ahmen das Verhalten ihrer Eltern häufig nach.

Die Rolle der Eltern ist klar: Es ist euer Job, die Voraussetzungen für guten Schlaf zu schaffen. Die 19 Summer Sleep Life Hacks und Tipps im Anhang können euch dabei helfen.

# Rhythmus & Struktur

Rhythmus und Struktur sind Grundbedürfnisse (nicht nur) von Kindern. Sie fördern das Gefühl von Sicherheit und Vertrauen.

*Tipp: Bringe Struktur und Rhythmus in Euren Alltag.  
Feste Schlafens- und Essenszeiten sind ein guter Anfang.*

Im Sommer ist es wegen der besonderen Umstände, z. B. Ausflüge oder Urlaub, besonders wichtig Rhythmus und Struktur einzuhalten. Die ungewohnten Umgebungen und neuen Reize, die auf die Kinder einwirken, müssen erstmal verarbeitet werden. Kinder schlafen dann eigentlich schlechter ein oder werden nachts häufiger wach als sonst. Ihr könnt dem entgegenwirken, indem ihr auch im Urlaub an einem Rhythmus festhaltet und Strukturen schafft. Sei es z.B: der morgendliche Gang zum Bäcker, eine Poolzeit am Vormittag vor dem Mittagschlaf oder der nachmittägliche Strandbesuch.

Natürlich ist im Urlaub und in den Ferien vieles anders als sonst. Das darf es auch sein. Habe dann aber auch Nachsehen mit Deinem Kind, wenn es dann in den ersten Tagen zum Einschlafen länger braucht oder es früh wach wird und die neue Umgebung erforschen möchte.

# Schlafumgebung & Vorbild-Funktion

Wo wird geschlafen? Es sollte im besten Fall ein Bett sein, das in einem ruhigen Zimmer steht. Bitte keine Couch im Bügelzimmer! Eine sichere und gemütliche Atmosphäre fördert den Schlaf.

*Tipp: Ein Säugling schläft im ersten Lebensjahr am besten in einem Schlafsack zusammen mit den Eltern in einem Zimmer. Durch die Geborgenheit lernt der Nachwuchs sich so weit zu entspannen, dass er mit der Zeit auch von allein einschlafen kann.*

Urlaub bedeutet auch Schlaf in fremden Betten. Ob bei den Großeltern, im Zelt oder im Hotel. Schafft eurem Kind auch dort eine schöne Schlafatmosphäre. Sicherheit schafft z. B. das geliebte Kuscheltier, das schon bekannte Reisebett oder die vertraute Spieluhr. Schafft ein Stück Heimat und Vertrautheit für euer Kind.

# Ernährung

Gesunde Ernährung entspannt die Muskeln und Nerven. Wichtige Nährstoffe und Mineralien, wie z.B. wie Calcium, Magnesium, Eisen oder Zink, regulieren zudem Botenstoffe im Gehirn. Diese begünstigen den guten Schlaf. Umgekehrt bedeutet das: Das Kind schläft nicht gut, wenn es viel energiereiche Nahrung (z. B. zuckerhaltiges) bekommt.

*Tipp: Nichts Süßes zwei Stunden vor dem Schlafengehen (auch kein Kakao oder Fruchtsäfte). Achte generell auf eine ausgewogene, qualitativ hochwertige und frische Ernährung. Dann bist Du schon gut beraten.*

Oft ist im Urlaub und im Sommer das Essen im Ausnahmezustand. Jeden Tag ein Eis, Nachtisch beim Hotelbuffet, tolles Naschi vom Campingplatz Kiosk...

Urlaub soll Spaß machen und etwas Besonderes sein. Da ist natürlich auch das Eis und extra Naschi zwischendurch total ok. Achtet trotzdem darauf, wie viel Zeit zwischen Zuckerdosis und Schlafenszeit liegen. Besonders dann, wenn ich als Elternteil möchte, dass mein Kind rechtzeitig im Bett liegt, damit auch noch Paar-Zeit auf dem Balkon stattfinden kann.

Oder ihr nehmt in Kauf, dass der Zeitpunkt zum Schlafen nach hinten rutscht. Macht dann z. B. noch einen abendlichen Familienausflug zum Spielplatz. Genießt die besondere Urlaubs-Familien-Zeit. Das ist viel entspannter als stundenlang neben eurem aufgedrehten Kind zu liegen und die Gelassenheit zu verlieren, weil es laaaaaange dauert, bis an Schlaf zu denken ist.

# Bindung & Sicherheit

Ist der Nachwuchs an seine Eltern gebunden und hat das Kind Vertrauen zu seinen Eltern, dann fühlt es sich sicher und geborgen. Wenn ein Kind sich umsorgt und geliebt fühlt, kann es auch am Abend loslassen und sich unbesorgt ins Reich der Träume verabschieden.

*Tipp: Baue bindungsfördernde Aktivitäten in Euren Alltag ein. Zum Beispiel gemeinsame Spiel- oder Kuschelzeiten mit voller Aufmerksamkeit für Dein Kind. Ohne Ablenkungen/Störungen durch Telefon, TV, WhatsApp oder sonstige Medien. Das beugt Schlafproblemen vor.*

Im Urlaub kann es passieren, dass die ungewohnte Umgebung, fremde Menschen und die vielen neuen Eindrücke ein Kind verunsichern. Dann ist es besonders wichtig als Bindungs- und Bezugsperson Deinem Kind so viel Sicherheit und Geborgenheit zu geben, wie nur möglich.

Beispielsweise werden in südlichen Ländern Kinder gern einfach so angefasst, gestreichelt oder auf den Arm genommen. Es ist Deine Aufgabe Deinem Kind in ungewohnten Situationen zur Seite zu stehen. Stelle Dich hinter Dein Kind, nimm seine Bedürfnisse wahr und sei ihm Schutz und sicherer Halt.

# Entwicklung / Phasen

Je nach Alter und Entwicklungsstand kommt es vor, dass ein Kind nicht gut schlafen kann. Beispielsweise können entwicklungsbedingt Wachstumsschübe oder das Ausreifen von Emotionen das Kind am Ein- oder Durchschlafen hindern. Diese Phasen sollten normalerweise nicht länger als maximal 4 Wochen andauern.

*Tipp: Mit bedingungsloser Liebe und Akzeptanz kannst Du Deinen kleinen Wurm durch diese Phasen begleiten.*

Endlich steht der lang ersehnte Sommer vor der Tür. Planschbecken Zeit, Badespaß im Freibad, Urlaub – und dann macht Dein Kind einfach nicht mit?! Quengelig, Durchfall, Fieber, unausgeschlafen, unleidlich, müde, zu warm, zu kalt, zu KEINE AHNUNG? Nichts kann man ihm Recht machen?

Kinder sind keine kleinen Maschinen, die wir so programmieren können, wie es uns passt. Da kann es dann eben auch im Sommerurlaub passieren, dass Dein Kind ein Entwicklungsschub macht, einen Zahn bekommt oder sich einen Infekt einfängt. Dass kann dann dafür sorgen, dass alle Vorstellungen, Erwartungen und Hoffnungen über den Haufen geworfen werden müssen.

Hier hilft gnadenlose Akzeptanz der Situation und möglichst viel Gelassenheit. Du kannst aktiv ganz leicht etwas dafür tun. Nämlich atmen. Durch tiefe, gleichmäßige Bauchatmung gelingt es, ruhig zu bleiben, Energien zu aktivieren und die Situation wie sie ist anzunehmen und einfach zu akzeptieren.

# 19 Tipps & SummerSleep Hacks

Lege einen feuchten, kalten Waschlappen mit ins Bett.

Eiswürfel am Stil sind super zum Runterkühlen vor dem Schlafen.

Besorge Thermorollos für die Fenster.

Nur in Windel schlafen. Aber nicht nicht direkt am Ventilator oder dem offenem Fenster.

Wenn Pyjama, dann am besten aus Leinen.

Nasse Handtücher im Schlafzimmer oder rund ums Kinderbett aufhängen.

Handtücher einfrieren und im Zimmer (vor dem Ventilator) aufhängen.

Zum Schlafen gefrorene, dünne Socken anziehen.

Kalte "Wärmflasche" mit ins Bett legen. Z. B. an die Füße.

**Abends oder in den  
Morgenstunden lüften.**

**Tagsüber das  
Schlafzimmer  
abgedunkelt und die  
Fenster geschlossen  
lassen.**

**Viel (Wasser) trinken.  
Babys viel Brust  
anbieten.**

**Vor dem zu Bett gehen  
lauwarm abduschen.  
Nicht ganz trocken  
rubbeln.**

**Den Körper dünn mit  
Babypuder abpudern.  
Das nimmt den  
Schweiss auf.**

**Wenn möglich in  
Zimmern unten im  
Haus schlafen.  
Hitze steigt nach oben.**

**Thermomatten für  
Autos/Camper auch für  
das Schlafzimmer  
nutzen.**

**Mini Luftkühler oder  
mobile Klimageräte  
nutzen.**

**Für die Kindersitze im  
Auto Frotteebezüge  
besorgen.**

**Muttermilch-Eis am Stil  
kühlt voll gestillte  
Kinder zum runter.**

## Weitere Angebote für Dich:



Messenger

Bleib mit mir in Kontakt und hole Dir Infos, Tipps und Tricks direkt in Deinen FB Messenger. [Zum Messenger](#)



Als Baby Schlafcoach zeige ich Dir ganzheitliche und liebevolle schlaffördernde Methoden für Dein Kind. Kombiniert mit Achtsamkeits- und Entspannungsübungen für Dich. [Zu babyschlafcoaching.de](http://Zu.babyschlafcoaching.de)



**Inga Ahlers**  
Jetzt aktiv

Komme in meine Facebook-Gruppe! Mit über 2000 Mitgliedern die Gruppe #1 für ganzheitliche Lösungen von Schlafproblemen bei Babys und Kleinkindern. Die Gruppe ist nicht öffentlich. Alles was wir hier besprechen bleibt unter uns!

[Zur Facebook-Gruppe](#)

**Online Kurs:**  
**Bye Bye Busenjunkie**  
In drei Wochen  
weg vom Dauernuckeln!

Ich zeige Dir, wie es Dein Kind schafft, auch ohne Brust einzuschlafen. Und es sich dabei trotzdem geliebt, umsorgt und geborgen fühlt. [Zum Online Kurs „Bye Bye Busenjunkie“](#)

---

# Inga Ahlers

Expertin für Kinderschlaf  
Coaching & Ausbildung

## Impressum

**Inga Ahlers**  
Expertin für Kinderschlaf  
Coaching & Ausbildung

Kleinharrierstrasse 16  
24625 Großharrie

info@ingaahlers.de

© Inga Ahlers 2019