



Veröffentlicht auf Nestlé Babyservice (<https://www.babyservice.de>)

[Startseite](#) > 10 Tipps bei Schlafproblemen von Kleinkindern.

# 10 Tipps bei Schlafproblemen von Kleinkindern.

Du spürst, dass dein Kleinkind müde ist, aber egal was du versuchst, es will einfach nicht einschlafen? Hier findest du praktische Tipps und Tricks, um deinem Kind bei Schlafproblemen zu helfen.

- Gab es kürzlich Veränderungen bei den Schlafgewohnheiten deines Kindes? Schläft es zum Beispiel das erste Mal im eigenen Kleinkindbett oder habt ihr auf ein Kinderbett ohne Gitterstäbe umgestellt? Wie klein die Veränderungen für dich auch sein mögen, für dein Kind könnten sie einen bedeutenden Unterschied machen.
  
- Mache dir aber keine Sorgen: Dein Kleines braucht vielleicht nur etwas Zeit, um sich an die Veränderung(en) zu gewöhnen.
  
- Regelmäßige Schlafzeiten und feste Rituale können Schlafproblemen entgegenwirken.
  
- Mit einem schweren, aber auch leeren Magen schläft es sich nicht gut! Wenn du das Gefühl hast, dass dein Kind Hunger haben könnte, biete ihm etwas Milch oder eine Banane vor dem Zähneputzen an.
  
- Vergewissere dich, dass dein Baby so bequem wie möglich liegt. Passe sein Bettzeug und seinen Schlafanzug der Raumtemperatur an.
  
- Du liest deinem Kind jeden Abend etwas vor? Das ist toll! Falls dein Kleines schon etwas älter ist, kannst du es mitentscheiden lassen, welche Gute-Nacht-Geschichte ihr zusammen lesen wollt.

Könnte deinem Kind die Dunkelheit Angst machen? Lass die Tür einen Spalt breit geöffnet oder stelle ein kleines Nachtlicht im Kinderzimmer auf.

Vielleicht können auch sanfte Einschlafgeräusche helfen. Es gibt eine Vielzahl an Playlists und Apps dafür.

Lass dein Kind nicht allein, wenn es weint oder nach dir schreit. Kinder brauchen Nähe und wollen spüren, dass ihre Eltern für sie da sind. Körperkontakt und beruhigende Worte helfen zur Beruhigung. Vermeide, wenn möglich, dein weinendes Kind aus dem Zimmer zu holen, damit nicht noch mehr Unruhe entsteht.

Das Thema Schlaf kann sehr anstrengend für Kind und Eltern sein. Versuche, nicht zu verzweifeln. Vielleicht hilft es dir, dich mit anderen Eltern auszutauschen. Beachte aber, dass jedes Kind anders ist. Ihr dürft euren ganz eigenen Weg gehen, auch wenn es eine Weile dauern kann, bis ihr ihn gefunden habt.

**Quell-URL:** <https://www.babyservice.de/12-24-monate/schlafprobleme-bei-kleinkindern>