



## Elterninformationen der DGKJ

# MEIN KIND SCHLÄFT NICHT!

## WIE VIELE STUNDEN SCHLAF BRAUCHT MEIN KIND?

Nicht selten suchen besorgte Eltern den/die Kinder- und Jugendarzt/ärztin auf, weil sie meinen, ihr Kind schlafe zu wenig. Tatsächlich ist das Schlafbedürfnis altersabhängig, variiert jedoch individuell sehr stark.

Manchmal kommt ein erst 4 Monate alter Säugling schon mit 10 bis 12 Stunden Schlaf am Tag aus und ist deshalb nicht krank. Erwachsene schlafen durchschnittlich 7 bis 8 Stunden am Tag.

## INHALT

- **Wie viel Schlaf braucht ein Kind?**
- **Wann sollte ein Baby durchschlafen?**
- **Richtige Schlafbedingungen**
- **Ungestörter Babyschlaf**
- **Was ist eine Schlafstörung?**
- **Tipps für eine gute Nacht**



### DOWNLOAD

Die gesamten Ausgaben der „Elterninformationen der DGKJ“ zu Gesundheitsproblemen von Kindern und Jugendlichen erhalten Sie hier:

<https://www.dgkj.de/eltern>