Babygeflüster
Schlafberatung mit Herz

Kinderschlaf und Zeitumstellung

Wichtige Tipps und Hilfsmittel

Einleitung:

Zweimal im Jahr bringt uns die Zeitumstellung wieder aufs Neue zum Grübeln:

Hilfe, wie mache ich das mit meinem Kind? Wie kann ich den Rhythmus anpassen? Muss ich den Rhythmus überhaupt anpassen?

Oh nein, bitte nicht NOCH eine Stunde früher aufstehen...

Es gibt Kinder, denen macht die Umstellung rein gar nichts aus. Die stehen morgens vielleicht etwas früher auf als sonst, aber schlafen dann zu den Zeiten wie immer. Vielleicht sind sie einen Tag etwas müder als sonst, aber das war es auch schon.

Wenn Du auf Nummer sicher gehen willst, dann bereite Dein Kind sanft und liebevoll auf die bevorstehende Zeitumstellung vor. Das macht besonders Sinn, wenn Dein Kind ohnehin schon Schlafprobleme hat oder die Gewöhnung an einen festen Schlafrhythmus für Dein Kind schwierig war.

Ich zeige Dir in diesem Ratgeber Tipps und Hilfestellungen für eine gelungene Zeitumstellung für Dein Kind und Dich!

Zeitumstellung und Biorhythmus

Jeder Mensch hat seine ganz individuelle innere Uhr. Diese wird vom stetigen Wechsel zwischen Tag und Nacht gesteuert.

Wird es dunkel, produziert unser Körper das Schlafhormon Melatonin. Je dunkler es wird, desto mehr Melatonin wird ausgeschüttet. Melatonin senkt den Blutdruck und verlangsamt die Atemfrequenz. Das Ergebnis davon ist Müdigkeit.

Am Morgen, wenn es hell wird, beginnt die Cortisol-Ausschüttung. Cortisol ist ein Stress-, aber auch ein Wachmacher-Hormon. Es sorgt am Morgen dafür, dass viele Körperfunktionen hochgefahren werden und wir fit werden für den Tag.

Die Hormonausschüttung wird allerdings auch durch den individuellen Schlaf- und Wachrhythmus beeinflusst. In der Sommerzeit ist es abends nicht sehr

dunkel. Wenn wir beispielsweise immer um 20 Uhr ins Bett gehen, werden wir aufgrund der Gewöhnung trotz Helligkeit müde.

Mit der Zeitumstellung wird der Prozess durcheinander gebracht.

Ist es beispielsweise nach der Zeitumstellung am Morgen früher hell, beginnt die Cortisol-Ausschüttung, obwohl eigentlich noch Schlafenszeit ist. Oder umgekehrt: Ist es nach der Umstellung morgens dunkler, dann wird noch kein Cortisol produziert. Stehen wir dann trotzdem auf, fühlen wir uns müde und schlapp.

Probleme, die daraus resultieren können, sind z.B.: Schlafprobleme, Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Schwindel, Antriebslosigkeit und Verdauungsprobleme. All das, womit wir müden Mütter auch kämpfen, wenn wir über lange Zeit nicht gut schlafen.

Die Müdigkeit kann sich sogar auf den Straßenverkehr auswirken. Studien belegen, dass es zumindest am Montag nach der Sommerzeit-Umstellung zu mehr Unfällen als üblich kommt.

Fakt ist: Die Zeitumstellung wirkt sich in der Regel nur kurz auf unseren Körper aus. Je nach Typ halten die Beschwerden zwischen drei Tagen und 2 Wochen an. Danach hat sich unsere innere Uhr normalerweise an den neuen Tag-Nacht-Rhythmus gewöhnt.

Bei Kindern ist die Sache ein wenig anders, da die Meisten noch sehr sensibel auf Veränderungen reagieren, gerade wenn es um Struktur- und Rhythmusveränderungen geht.

Deshalb ist es großartig, dass Du Dir diesen Ratgeber besorgt hast und Deinem Kind dabei helfen möchtest, die Umstellung so sanft wie möglich zu

erfahren. Setz Dich dabei aber nicht unter Druck! Nimm einfach das, was für Dich und Deine Situation gut funktioniert mit und passe es an Deinen ganz individuellen Alltag an.

HERBST – Umstellung auf die Winterzeit

Die Uhr wird eine Stunde ZURÜCK gestellt

Zeitumstellung bei festem Rhythmus:

Wenn ihr feste Aufsteh- und Zubettgehzeiten habt, könnt ihr euch folgendermaßen mit der Winterzeit arrangieren:

Beginne 9 Tage vor der Zeitumstellung, Dein Kind 20 Minuten später als sonst ins Bett zu bringen. Nach 3 Tagen bringst Du es wiederum 20 Minuten später ins Bett und nach 3 weiteren Tagen nochmal. Mache das beim Nachtschlaf, aber auch bei den Schläfchen, die das Kind am Tag macht.

Wenn dann die Nacht mit der Umstellung kommt, dann kannst Du am nächsten Tag wieder genau die Zeiten einhalten, die Du hattest, bevor ihr mit der Umstellung begonnen habt.

FRÜHLING – Umstellung auf die Sommerzeit

Die Uhr wird eine Stunde VOR gestellt

Zeitumstellung bei festem Rhythmus:

Wenn ihr feste Aufsteh- und Zubettgehzeiten habt, könnt ihr euch innerhalb von 9 Tagen mit der Sommerzeit arrangieren:

Beginne 9 Tage vor der Zeitumstellung, Dein Kind 20 Minuten früher als sonst ins Bett zu bringen. Nach 3 Tagen bringst Du es wiederum 20 Minuten früher ins Bett und nach 3 weiteren Tagen nochmal. Mache das beim Nachtschlaf, aber auch bei den Schläfchen, die das Kind am Tag macht.

Wenn dann die Nacht mit der Umstellung kommt, dann kannst Du am nächsten Tag wieder genau die Zeiten einhalten, die Du hattest, bevor ihr mit der Umstellung begonnen habt.

Dein Kind geht in die Kita oder zur Tagesmutter o.ä?

Wenn Dein Kind in der Fremdbetreuung ist, sprich mit den Erzieherinnen, ob es möglich ist, auch in der Einrichtung bei der Rhythmusverschiebung mitzumachen. Entweder individuell für Dein Kind oder vielleicht machen auch gleich alle mit, denn es würden alle davon profitieren.

Wenn dazu keine Bereitschaft besteht, dann ändere trotzdem alle Zeiten, die Du beeinflussen kannst. Arbeite so viel wie möglich auf den neuen Rhythmus hin. Die Zeiten, die Du nicht beeinflussen kannst, musst Du hinnehmen. Sei trotzdem zuversichtlich und helfe Deinem Kind bei der Rhythmusverschiebung so gut es geht.

Umgewöhnung im Nachhinein

Wenn Du es nicht geschafft hast, vor der Zeitumstellung den Rhythmus zu verschieben, dann kannst Du es auch im Nachhinein machen:

Verschiebe die zu Bett geh Zeit alle 3 bis 5 Tage um 20 Minuten (im Herbst später, im Frühling früher), genauso wie auch alle Tagesschläfchen, die Dein Kind noch macht. So solltest Du nach 9 bis 15 Tagen wieder bei Deinem alten Rhythmus angekommen sein.

WICHTIG: Wenn Du z.B. den Rhythmus um 20 Minuten nach hinten verschiebst bedeutet das auch, alle Tagesschläfchen 20 Minuten später anzusetzen und feste Zeiten wie Frühstück, Mittag, Abendbrot oder die Runde mit dem Hund auch 20 Minuten nach hinten zu verschieben.

Was Du noch tun kannst, um Deinem Kind die Zeitumstellungen zu erleichtern:

Wichtig ist, dass ihr nicht durcheinander kommt. Seid euch ganz sicher, ob die Uhr VOR oder ZURÜCK gestellt wird (Herbst: zurück / Frühling: vor) und geht erst dann nach den entsprechenden Plänen (siehe oben) vor. :-)

Das Zimmer gut abdunkeln und morgens nach dem Aufstehen für Helligkeit sorgen.

Am Tag viel an die frische Luft gehen.

Du kannst guten Schlaf mit einer gesunden Ernährung unterstützen: Zuckerarm, mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen. Besonders Eisen, alle B-Vitamine, Magnesium und Calcium können Beschwerden wie Müdigkeit oder Konzentrationsschwierigkeiten abmildern.

© Laura Gartmeier babygeflüster.de / Babygeflüster - Schlafberatung mit Herz