



schützgerahn | Foto: Stock © FamVeld | 07/2017 | 2. Auflage

**Ärztlicher Dienst**  
Amt für Jugend und Familie  
Keesgasse 6/2. Stock | 8011 Graz  
Tel.: +43 316 872-4622  
Fax: +43 316 872-4629  
aerztl.jugend@stadt.graz.at  
[www.graz.at](http://www.graz.at)



achtziggerahn | Foto: Stock © Lerche&Johnson

# Schlaf, Kindlein, schlaf ...

Beratungsstelle zum Thema Kinderschlaf

STADT  
**GRAZ**  
JUGEND & FAMILIE



achtzigahh | Foto: iStock © davidpobu

## Liebe Eltern,

ein Drittel unseres erwachsenen Lebens verbringen wir im Schlaf. Babies und Kinder schlafen noch viel mehr – allerdings nicht immer zur gleichen Zeit wie ihre Eltern. Das kann oft zu Schlafstörungen aller Beteiligten führen und den Tagesablauf durcheinander wirbeln. Auch wenn es am Anfang ganz schwierig erscheint, das Durchschlafen von Kindern und Eltern kann „wie im Schlaf“ funktionieren und dafür gibt es unsere Beratung bei Schlafproblemen.

Oft ist (müden) Eltern schon durch Informationen zum Thema Schlaf und die Kenntnis über das normale Schlafverhalten von Säuglingen und Kindern geholfen. Und manchmal braucht es zusätzlich einfache Verhaltensänderungen, die innerhalb kurzer Zeit eine Erleichterung für die ganze Familie schaffen. Auch dabei bietet unsere Beratungsstelle als Serviceleistung des Amtes für Jugend und Familie Unterstützung an.



Ich wünsche Ihnen alles Gute  
und erholsame Nächte, Ihr

A handwritten signature in black ink that reads "Kurt Hohensinner".

**Kurt Hohensinner**  
Stadtrat für Jugend und Familie



achtzigahh | Foto: iStock © Bogdan Kosanovic

## Beratung bei Schlafstörungen von Säuglingen und Kindern

„Mein Kind schläft so schlecht“ oder „Mein Kind kann nicht schlafen“ zählen zu den häufigsten Problemen, über die Eltern beim Kinderarzt oder in der Elternberatung berichten. Dementsprechend groß ist auch der Beratungsbedarf zum Thema Schlafstörungen im Säuglings- und Kleinkindesalter.

Die Beratung bei Dr. Werner Sauseng, Kinderarzt und Leiter der Arbeitsgruppe Schlafmedizin und Schlafforschung der Österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde, findet nach telefonischer Voranmeldung unter +43 316 872-4622, in 8011 Graz, Keesgasse 6/2. Stock, statt.



### SCHLAF-EMPFEHLUNG FÜR DAS ERSTE LEBENSJAHR:

- Rückenlage
- Vor Überwärmung schützen  
(nicht zu dick anziehen, nicht zu warme Raumtemperatur)
- Rauchfreie Umgebung

### ZUSÄTZLICHE SCHLAF-TIPPS AB 6 MONATEN:

- regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus
- Nur wer tagsüber und abends selbständig einschlafen kann (ohne füttern, ohne schaukeln), kann auch nachts alleine weiterschlafen (selbständiges Einschlafen fördern)
- Nächtliches Essen und Trinken ist nun nicht mehr notwendig