

## Schlafprobleme im Kleinkindalter

### Was ist normal?

Schlafprobleme sind bei Kleinkindern weit verbreitet und können in vielen Phasen auftreten, z. B. bei Zahnungen oder neuen Entwicklungsschritten.

### Was hilft?

- Feste Rituale (z. B. Lesen, Kuscheln)
- Einhaltung einer regelmässigen Schlafenszeit
- Kein Bildschirm vor dem Schlafengehen

### Wann zum Arzt?

- Wenn das Kind tagsüber deutlich erschöpft ist oder unruhig wirkt
- Bei sehr langen Schlafproblemen über Wochen

### In der Praxis:

Beratung zu Schlafumgebung, ggf. Diagnostik und Therapieansätze.

**Bei Fragen sind wir gerne für Sie da. Ihr Kinderarzthaus**