

# Zeitumstellung "Winterzeit" mit Baby und Kindern



**Im Herbst werden die Uhren um 1 Stunde zurück gestellt.  
(Merke: Gartenstühle zurück ...)**

Die Umstellung erfolgt jeweils am letzten Sonntag im Oktober um 3 Uhr.

Die Nacht ist also eine Stunde länger und Ihr Kind früher wach als die Uhr anzeigt.

Beispiel: Ihr Kind wird immer um 7:00 Uhr wach, nach der Umstellung ist es um 6:00 Uhr wach. Für Menschen, die nicht von Ihren Kindern aus dem Bett geholt werden, gibt es allerdings eine Stunde zusätzlichen Schlaf.

## **Wie Sie Ihr Kind auf die Umstellung vorbereiten**

Viele Babys und Kleinkinder haben einen festen Rhythmus von dem sie nur schwer abweichen können.

Fangen Sie daher einfach 6 (bei Babys besser 12) Tage vor der Umstellung an, das Kind zeitlich umzugewöhnen:

Verschieben Sie die Mahlzeiten und die Schlafzeiten um 10 Minuten nach **hinten**. Am nächsten (bei Babys: am übernächsten) Tag verschieben Sie um weitere 10 Minuten. Zum Zeitpunkt der Umstellung haben Sie Ihr Kind dann bereits stressfrei an die neuen Zeiten gewöhnt.