

REGELN einer guten Schlafhygiene

- Regelmäßige Einschlaf- und Aufstehzeiten praktizieren. Schlafrituale wie Lied singen, beruhigende Musik hören, Geschichte erzählen o.ä. fördern diese Regelmäßigkeit.
- Das Kind wird erst dann zum Schlafen gelegt, wenn es müde ist.
- Zubettgehen sollte Spaß machen und keine Strafe darstellen.
- Das Bett ist zum Schlafen gedacht. Im Bett sollten die Kinder weder lesen noch spielen, fernsehen oder gar herumtoben.
- Zwischen Abendmahlzeit und Zubettgehen sollte genügend Zeit sein, leichte Kost kann schlaffördernd wirken.
- Koffeinhaltige Getränke sind für Kinder generell zu vermeiden.
- Sport oder aufregende Aktivitäten wie fernsehen, Computerspiele, spannende Lektüre o.ä. vor dem Schlafengehen behindern einen erholsamen Schlaf.
- Störende Lichtquellen, Lärmgeräusche und extreme Temperaturen im Schlafzimmer des Kindes sollten beseitigt oder reduziert werden, kurz: Das Ambiente muss stimmen.
- Möglicherweise schläft ihr Kind deshalb nachts schlecht, weil der Mittagsschlaf nicht mehr nötig ist (Schlafbedarfsermittlung).
- Nachts werden viele Informationen des Tages verarbeitet – träumen ist normal. Ein Kind ist ausgeschlafen, wenn es rasch wach wird und sich tagsüber aktiv beschäftigt.

LITERATUR-EMPFEHLUNGEN

Literaturempfehlungen erhalten Sie über folgende Internetseiten oder im Beratungsgespräch mit Ihrem Kinderarzt:

www.dgkj.de

www.dgsm.de / Arbeitsgruppe Pädiatrie



KONTAKT

Prof. Dr. med. Thomas Erler

Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin

Schwerpunktbezeichnung Neonatologie

Zusatzweiterbildungen Pädiatrische Intensivmedizin, Schlafmedizin

Kinder-Schlaflabor

Termine für Untersuchungen im Kinder-Schlaflabor

erhalten Sie von Mo - Fr von 8 - 16 Uhr unter:

Tel.: 0331. 241 - 3 5747 | nicole.janzen@klinikumwb.de

Klinikum Westbrandenburg GmbH

Klinik für Kinder- und Jugendmedizin

Perinatalzentrum Level 1

Auf dem Gelände des Klinikum Ernst von Bergmann

Gebäude F | Charlottenstraße 72 | 14467 Potsdam

24h Kinder-Notaufnahme | Gebäude F | Ebene 1

Charlottenstraße 72

Zufahrt über die Gutenbergstraße

Tel.: 0331. 241 - 3 5918

www.klinikumwb.de



**KLINIKUM
WESTBRANDENBURG**

Kinder- und Jugendklinik



**Ratgeber
Kinderschlaf**



Wieviel Schlaf braucht mein Kind?
Richtige Schlafbedingungen
Was ist eine Schlafstörung?
Tipps für die richtige Schlafhygiene



Gesunder Schlaf ist wichtig.

Wieviel STUNDEN sollte mein Kind am Tag schlafen?

Nicht selten suchen besorgte Eltern Ihren Kinderarzt auf, weil sie meinen ihr Kind schlafe zu wenig. Tatsächlich ist das Schlafbedürfnis altersabhängig, variiert jedoch individuell sehr stark. Manchmal kommt ein erst vier Monate alter Säugling schon mit 10 bis 12 Stunden Schlaf am Tag aus und ist deshalb **nicht** krank. Erwachsene schlafen durchschnittlich 7-8 Stunden/Tag.

Alter in Jahren	Mittlere Schlafdauer pro Tag in Stunden
0,5	14 ± 4
1	14 ± 3
2	13 ± 3
5	11 ± 2
10	10 ± 2
15	8 ± 1

Gerundete und nur orientierende Angaben nach Iglowstein, die praktisch stark variieren

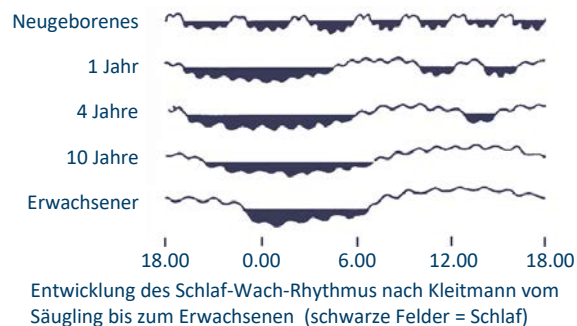
TIPP zur nötigen Schlafdauer

Wenn zu befürchten ist, der Schlaf reicht nicht aus, sollte über ca. drei Wochen ein sogenanntes Schlaftagebuch geführt werden. Hier wird jeden Tag genau eingetragen, von wann bis wann das Kind geschlafen hat, wie oft es

aufgewacht ist und wie die Schlafbedingungen gewesen sind (Licht, Lärm, Hitze, wann das Baby unruhig war, wann Nahrungsgaben erfolgten usw.). So können Schlafqualität, Schlafbedarf und ggf. Ursachen für Störungen ermittelt werden.

WIE LANGE sollte mein Kind schlafen?

Säuglinge und Kleinkinder (manchmal bis zu einem Alter von etwa fünf Jahren) wachen nachts regelmäßig auf, oft sogar mehrmals. Dies geschieht beim Wechsel der Schlafphasen. Auch das ist normal und nicht krankhaft. Vielmehr kommt es darauf an, wie die Eltern mit diesem nächtlichen Erwachen umgehen. Nächtliches Aufwachen bedeutet nicht unbedingt Hunger, sondern kann auch nur eine normale Orientierungsreaktion darstellen.



TIPPS zum Verhalten bei nächtlichem Erwachen im Kleinkindalter

- Kind nicht sofort aus dem Bett holen
- kein helles Licht, jedoch beruhigende Worte oder bekanntes Einschlafritual (bestimmtes Lied oder Geschichte) anwenden
- Einschlafhilfe reichen (kleines Kuscheltier o.ä.)
- wenn Hunger oder Durst unwahrscheinlich, nicht zum Trinken oder Essen animieren

Was ist eine SCHLAFSTÖRUNG?

Einschlafstörung: Nach dem Zubettgehen und nach dem Einschlafritual weigert sich ein Kind, allein in seinem Bett zu bleiben.

Durchschlafstörung: Regelmäßiges, häufiges (bis 10 Mal und mehr) nächtliches Erwachen und Verlangen nach Bezugsperson.

Symptomatische Schlafstörungen: Bei anderen akuten oder chronischen Erkrankungen, verlieren sich meist nach Ausheilung der Grundkrankheit.

Obstruktives Schlafapnoesyndrom (OSAS): Zahlreiche, nächtliche Atmungsstörungen und meist Schnarchen mit Beeinträchtigung der Tagesbefindlichkeit und langfristig möglicher Entwicklungsverzögerung.

Enuresis nocturna: Bettnässen ist definiert als regelmäßiges oder episodenhaftes nächtliches Einnässen ab dem sechsten Lebensjahr.

Nachtschreck (Pavor nocturnus): Nächtliches Aufschrecken und Schreien, der Betroffene erinnert sich nicht.

Alpträume: Träume mit ängstigenden Inhalten, die der Betroffene genau schildern kann.

Schlafwandeln (Somnambulismus): Aufsetzen oder Herumlaufen im Schlaf, meist im ersten Drittel der Nacht, der Betroffene erinnert sich nicht.

Jactatio capitis: Rhythmische Bewegungen des Kopfes, manchmal des ganzen Körpers im Einschlafen und/oder während des Schlafes.

Zähneknirschen (Bruxismus): Rhythmisches Knirschen der Zähne, starkes Aufeinanderpressen der Zahnreihen.

Rituale helfen.

