

TIPPS FÜR EINE GUTE NACHT

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

- *Ulrich Rabenschlag*: Kinder reisen durch die Nacht. Schlafen, Wachen, Träumen – Die gute Nacht für Kinder. Freiburg i. Br., Verlag Herder, 1998
- *William C. Dement, Christopher Vaughan*: Der Schlaf und unsere Gesundheit. München, Limes Verlag, 2000
- *Thomas R. Verry*: Das Baby von morgen. Rogner & Bernhard, 2004
- <http://www.gesunder-kinderschlaf.de>
- <http://leitlinien.net> (s. Nr. 028/012: „Nichtorganische Schlafstörungen“)
- <http://www.babyschlaf.de>
- Schlaflaboradressen deutschlandweit über: <http://www.dgsm.de>

Die gesamten Ausgaben der „Elterninformationen der DGKJ“ zu Gesundheitsproblemen von Kindern und Jugendlichen erhalten Sie bei Ihrem Kinder- und Jugendarzt oder als Download unter der Internetadresse www.dgkj.de (Rubrik „Eltern“).

IMPRESSUM

Erstellt im Auftrag der
**Deutschen Gesellschaft
für Kinder- und Jugendmedizin e.V. (DGKJ)**
Chausseestraße 128 / 129, 10115 Berlin
www.dgkj.de

von

**Arbeitsgruppe Pädiatrische Somnologie der
Deutschen Gesellschaft
für Schlaforschung und Schlafmedizin (DGSM)**
(PD Dr. Thomas Erler, Cottbus)

in Zusammenarbeit mit dem
Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V. (BVKJ)

Fotos: R. Weisflog

© DGKJ, 2008



Elterninformationen der DGKJ

MEIN KIND SCHLÄFT NICHT!

- » WIE VIEL SCHLAF BRAUCHT EIN KIND?
- » WANN SOLLTE EIN BABY DURCHSCHLAFEN?
- » RICHTIGE SCHLAFBEDINGUNGEN
- » UNGESTÖRTER BABYSCHLAF
- » WAS IST EINE SCHLAFSTÖRUNG?
- » TIPPS FÜR EINE GUTE NACHT



MEIN KIND SCHLÄFT NICHT

WIE VIELE STUNDEN SOLLTE

MEIN KIND AM TAG SCHLAFEN?

Nicht selten suchen besorgte Eltern einen Kinder- und Jugendarzt auf, weil sie meinen, ihr Kind schlafe zu wenig. Tatsächlich ist das Schlafbedürfnis altersabhängig; variiert jedoch individuell sehr stark. Manchmal kommt ein erst 4 Monate alter Säugling schon mit 10 bis 12 Stunden Schlaf am Tag aus und ist deshalb nicht krank. Erwachsene schlafen durchschnittlich 7 bis 8 Stunden am Tag.

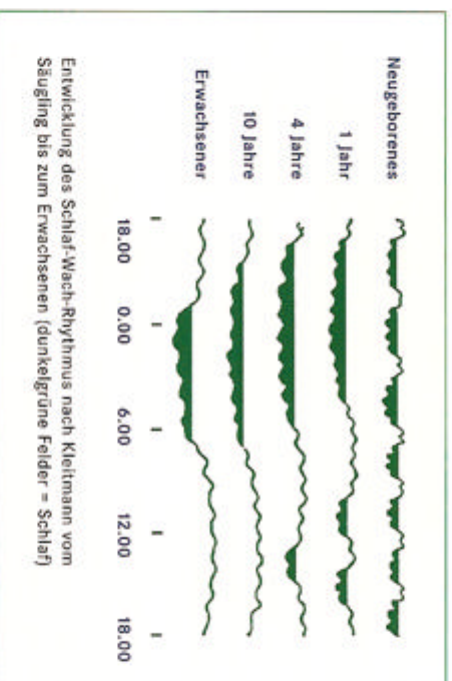
Alter in Jahren	Mittlere Schlafdauer pro Tag in Stunden	
0,5	14 ± 4	
1	14 ± 3	Gerundete und
2	13 ± 3	nur orientierende
5	11 ± 2	Angaben nach
10	10 ± 2	Iglowstein, die
15	8 ± 1	praktisch stark verlieren

» **Tipp** Wenn zu befürchten ist, der Schlaf reicht nicht aus, sollte über ca. 3 Wochen ein sogenanntes Schlafagebuch 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.

WANN SOLLTE EIN BABY DURCHSCHLAFEN?

Säuglinge und Kleinkinder (manchmal bis zu einem Alter von etwa 5 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.



DIE RICHTIGEN SCHLAFBEDINGUNGEN FÜR EIN BABY:

- Legen Sie ihr Baby nur in Rückenlage und ohne Kopfbedeckung zum Schlafen hin, auch zur Mittagsruhe.
- Optimal ist ein Schlagsack (Sommer- oder Winterversion) ohne zusätzliche Decke, um ein Überdecken von Mund und Nase zu vermeiden.
- Kissen oder Felle sind als Unterlage nicht geeignet, Kleidung ohne Kordeln.
- Zimmer rauchfrei!
- Zimmertemperatur zum Schlafen ca. 16 – 18 °C. Ihr Baby soll im Schlaf nicht schwitzen: Es geht ihm gut, wenn sich der Nacken warm, aber nicht schweißig anfühlt.
- Luftdurchlässiger Matratzenüberzug.

UNGESTÖRTER BABYSCHLAF

Die Nacht sollte anders ablaufen als der Tag. An wiederkehrenden Ritualen kann ihr Baby erkennen, dass es nun Schlafenszeit ist.

- » **Tipp** Letzte Abendmahlzeit immer zur gleichen Zeit. ■ Kind immer zur gleichen Zeit, aber wach zum Schlafen legen. ■ Nachts bei gedämpftem Licht in ruhiger Atmosphäre die Windeln wechseln. ■ Nicht auf jedes Erwachen sofort reagieren.



» Tipps zum Verhalten bei nächtlichem Erwachen im Säuglings- und Kleinkindalter

- Kind nicht sofort aus dem Bett herausnehmen.
- Kein helles Licht, jedoch beruhigende Worte oder Einschlafritual (bekanntes Lied oder Geschichte) anwenden.
- Nuckel oder andere Einschlafhilfe reichen (kleines Kuscheltier o.ä.).
- Wenn Hunger oder Durst unwahrscheinlich sind, nicht zum Trinken oder Essen animieren, gesunde Säuglinge über 6 Monate brauchen i. d. R. nachts keine Mahlzeit.

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 Tagesbereitschaft und langfristig möglicher Entwicklungsverzögerung.
- Enuresis nocturna:** Betträssen ist definiert als regelmäßiges oder episodenhaftes nächtliches Einträssen 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.
- Zahneknirschen (Bruxismus):** Rhythmisches Knirschen der Zähne, starkes Aufeinanderpressen der Zahnreihen.