

Kein Fernseher ans Bett!

Schlafstörungen bei Kindern sind weit verbreitet. Kinder haben Phasen, in denen sie erst sehr spät einschlafen oder sehr früh aufwachen. Wann sind Störungen des Schlafrythmus bedenklich? Wann sollten Eltern einen Arzt aufsuchen?

Es gibt Kinder mit Neigung zu frühem Erwachen («Lerchen» oder Morgenkinder) oder spätem Einschlafen («Eulen» oder Abendkinder). Kinder sind nicht einfach kleine Erwachsene, die etwas länger schlafen. Die biologische Reifung des Gehirns und die soziale Entwicklung führen zu altersspezifischen Eigenheiten des kindlichen Schlafverhaltens, wie zum Beispiel der Nachtschreck. Die Schlafdauer ist altersabhängig und auch individuell verschieden.

den. Bei Kindern und Jugendlichen, die häufig tagsüber müde sind, am Tage in ungewöhnlichen Situationen einschlafen oder sehr viel schlafen, sollte ein Arzt aufgesucht werden.

Wie können Eltern erkennen, dass ihr Kind sehr unruhig schläft? Was sind Symptome für einen ungesunden oder offensichtlich ungenügenden Schlaf? Im Gegensatz zu Erwachsenen mit Schlafproblemen, die sich unausgerut und erschöpft fühlen, neigen Kinder bei einem Schlafdefizit dazu, hyperaktiv zu reagieren und «überdreht» zu wirken. Andere Kinder sind nach einer schlechten Nacht gereizt und schlecht gelaunt.

Wie sollte ein Kinderzimmergestaltet sein, dass es einen guten

Schlaf förderlich ist? Was sollte im Kinderzimmer tabu sein? Ein paar einfache Regeln können hier hilfreich sein: Eine ruhige Phase vor dem Schlafengehen, in der ein Schlafritual von den Eltern durchgeführt wird, hilft beim Einschlafen. Störende Licht- und Lärmquellen sollten ausgeschaltet und extreme Temperaturen vermieden werden.



Prof. Dr. med. Peter Gessler.

Bild: PD

*Thurgau 2.1.7
D. 15.1.2022
Fam. Thurgau*

den. Schlafen oder Zubertgehen sollte nicht als Strafe verwendet werden. Rauchen Sie nie im Kinderschlafzimmer. Das Abendessen sollte nicht direkt vor dem Schlafengehen stattfinden. Keine körperlich oder geistig anstrengenden Tätigkeiten kurz vor dem Schlafengehen. Helles Licht ist ein «Wachmacher». Das Bett ist zum Schlafen da und nicht zum Fernsehen oder Computerspielen mit dem Smartphone.

Schnarchen, so denkt man, ist ein Problem von Männern. Woran liegt es und was kann man tun, wenn schon Kinder schnarchen? Etwa zehn Prozent der Kinder schnarchen im Schlaf. Beim Schnarchen kommt es zu Schwingungen des weichen Gaumens, des Zäpfchens und

der Zunge. Geringes Schnarchen muss nicht unbedingt Krankheitscharakter haben und tritt bei Kindern im Rahmen von Infekten der oberen Atemwege gehäuft auf. Kommt es jedoch während des Schnarchens auch zu Atempausen, dann hat Schnarchen einen Krankheitswert, was zu vermehrter Tagesmüdigkeit oder auch Leistungsabfall und Schulschwierigkeiten führen kann. Die Diagnose kann durch eine apparative Überwachung der Atmung im Schlaf gestellt werden. Die Entfernung der Rachen- und Gaumenmandeln kann dann zu einer Besserung führen.

Prof. Dr. med. Peter Gessler
Chefarzt Klinik für Kinder und Jugendliche, Pädiatrie,
Kantonsspital Munssterlingen