



**Schlaf, Kindlein, schlaf -  
wenn Kinder nicht schlafen können**

Schlafstörungen im Kindes- und  
Jugendalter

Angebote zur Diagnostik und Therapie

 **Klinik für Kinder und Jugendliche**

# Schlafstörungen im Kindes- und Jugendalter

Rund ein Drittel unseres Lebens verschlafen wir. Nicht ohne Grund. Schlaf ist lebensnotwendig. Ohne Schlaf lässt die Merk- und Konzentrationsfähigkeit nach, bei schwerem Schlafentzug treten sogar Halluzinationen auf. Das Gehirn braucht Schlaf zur Erholung. Es finden ganz wichtige Gedächtnisprozesse statt: Im Schlaf werden Tagesereignisse verarbeitet und im Langzeitgedächtnis gespeichert, Informationen sortiert und auch gelöscht, denn unser Datenspeicher kann nicht immer nur aufgeladen werden. Werden zum Beispiel Traumphasen verhindert, verfällt man psychisch. In der Kinderklinik werden Ein- und Durchschlafstörungen sowie organisch bedingte Schlafstörungen bei Kindern und Jugendlichen behandelt. Schlafmangel kann unter anderem zum Abfall der Schulleistung, zu Reizbarkeit, Hyperaktivität und Übergewicht führen. Er kann gesundheitliche Probleme verursachen oder Probleme, den Alltag zu bewältigen. Wenn Kinder und Jugendliche tagsüber häufig müde sind, am Tage in ungewöhnlichen Situationen einschlafen oder sehr viel schlafen, sollte man einen Arzt aufsuchen.

Die Schlafmedizin befasst sich mit Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus. Solche Störungen sind häufiger als bisher angenommen und können beträchtliche Auswirkungen auf die Gesundheit, das Verhalten und die Entwicklung des Kindes haben und das familiäre Umfeld erheblich belasten. Thematisch zu nennen sind Störungen der Atmung während des Schlafes bei Neugeborenen und Säuglingen, das nächtliche Schnarchen im Kleinkindes- und Schulalter (obstruktives Schlaf-Apnoe-Syndrom), schlechter Schlaf bei Schulkindern und psychosomatische Aspekte der kindlichen Schlafstörung.

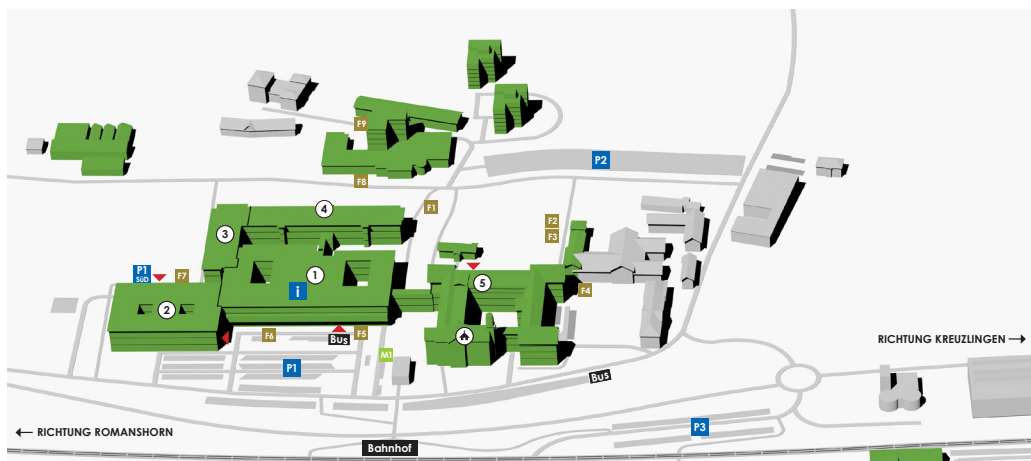
Frühkindliche Regulationsstörungen (Schrei-, Schlaf- und Fütterprobleme) können zu so genannten „Schreibabys“ führen. Das Verhalten der Eltern und Umgebungsfaktoren spielen bei der Behandlung eine wichtige Rolle. In der Kinderklinik bieten wir Unterstützung an, eine notfallmäßige Entlastung ist immer möglich.

Die Klinik für Kinder und Jugendliche bietet eine umfassende Abklärung von Schlafstörungen bei allen Neugeborenen, Säuglingen, Kindern und Jugendlichen an, leitet therapeutische Maßnahmen ein und berät die Eltern.

Wir bieten Hilfe ambulant und stationär an. Terminvereinbarung über das Sekretariat der Kinderklinik, Tel. 071 686 21 65.

Prof. Dr. Peter Gessler,  
Chefarzt Klinik für Kinder und Jugendliche  
Facharzt für Kinder und Jugendmedizin,  
Zusatzbezeichnung Schlafmedizin

# Spitalcampus Süd



- 1 Behandlungstrakt/ Haupteingang/ Notfall
- 2 Osttrakt
- 3 Bettenhaus Ost
- 4 Bettenhaus Süd
- 5 Klostertrakt (Standort der Klinik für Kinder und Jugendliche)

## Kontakt

Kantonsspital Münsterlingen  
Klinik für Kinder und Jugendliche  
Spitalcampus 1  
CH-8596 Münsterlingen

Tel. +41 71 686 2857  
kinderklinik.ksm@stgag.ch

[www.stgag.ch](http://www.stgag.ch)