



Kleine Vielschläfer

In den ersten Lebensmonaten verbringen Säuglinge und Kleinkinder die meiste Zeit mit Schlafen. Dabei müssen sie erst einen stabilen Schlaf-Wach-Rhythmus entwickeln: Im Laufe des ersten Lebensjahres beginnen die Kleinen langsam, vor allem nachts zu schlafen. Mit etwa einem Jahr können sie meist nachts durchschlafen. Ab drei bis vier Jahren verzichten viele Kinder darauf, tagsüber zu schlafen. Die durchschnittliche Schlafdauer sinkt beim Heranwachsen:

Alter	Durchschnittliche Gesamtschlafdauer je 24 Stunden
0–3 Monate	etwa 17 Stunden
3 Monate	etwa 14,5 Stunden
6–9 Monate	etwa 14 Stunden
12 Monate	etwa 14 Stunden
18 Monate	etwa 13,5 Stunden
2 Jahre	etwa 13 Stunden
3 Jahre	etwa 12,5 Stunden
4 Jahre	etwa 12 Stunden
5 Jahre	etwa 11,5 Stunden
6 Jahre	etwa 11 Stunden

Diese Angaben sind nur Richtwerte. Manche Kinder brauchen mehr oder weniger Schlaf als angegeben. Entscheidend ist, wie ausgeruht die Sprösslinge tagsüber sind.

Häufige Schlafprobleme bei Kleinkindern

Da Kinder ihren eigenen Schlaf-Wach-Rhythmus zunächst entwickeln müssen, spricht man erst ab dem 2. Lebenshalbjahr bei bestimmten Schlafproblemen von Schlafstörungen. Die häufigsten Schlafstörungen bei Säuglingen ab dem 6. Lebensmonat und Kleinkindern sind:

- Ein- und Durchschlafstörungen (Insomnien)
- Aufwachstörungen (Parasomnien), also nächtliches Erwachen verbunden mit besonderen Phänomenen (wie Sprechen im Schlaf, Nachtschreck, Muskelzuckungen während der Einschlafphase etc.)
- Schläfrigkeit und Tagesmüdigkeit (Hypersomnie)

BARMER

Schlafprobleme müssen längere Zeit bestehen, um als Schlafstörung zu gelten. So liegt etwa eine Einschlafstörung dann vor, wenn ein Kind, das älter als sechs Monate ist, regelmäßig

- länger als eine halbe Stunde zum Einschlafen braucht und
- dazu aufwendige Unterstützung von den Eltern benötigt (wie langes Herumtragen).

Eine Durchschlafstörung besteht, wenn ein Kind nach dem 6. Lebensmonat regelmäßig

- mindestens dreimal in der Nacht aufwacht und das in mindestens vier Nächten die Woche,
- beim nächtlichen Erwachen im Schnitt länger als 20 Minuten wach ist und
- nur mit Hilfe der Eltern wieder einschlafen kann.

Ungünstige Schlafgewohnheiten

Hinter Schlafproblemen von Kleinkindern stecken meist ungünstige Schlafgewohnheiten. Hat sich etwa ein Kind daran gewöhnt, immer auf dem Arm von Mama oder Papa einzuschlafen, wird es nur schwer lernen, allein in seinem Bett einzuschlummern. Erwacht es nachts, verlangt es zum erneuten Einschlafen oft wieder, herumgetragen zu werden.

Fehlende Tagesstruktur

Schlafprobleme können auch bei fehlender Routine und Struktur im Tagesablauf auftreten, wenn es also beispielsweise keine festen Essens- und Schlafenszeiten gibt. Das Kind kann dann nur schwer einen stabilen Schlaf-Wach-Rhythmus entwickeln.

Entwicklungsbedingte Schlafstörungen

Babys und Kleinkinder, die normalerweise gut schlafen, können in bestimmten Entwicklungsphasen vorübergehend (wieder) Probleme bekommen. Das aufregende Krabbeln- und Laufenslernen etwa kann dazu führen, dass ein Kind nachts (wieder) öfters aufwacht. Auch Ängste (etwa vor Monstern), wie sie besonders bei Kleinkindern auftreten, können vorübergehend das Ein- und Durchschlafen erschweren.

Stress, Licht, Lärm und Co.

Emotionale Belastungen (Streit der Eltern, neues Geschwisterchen etc.), Licht, Lärm und eine zu hohe Raumtemperatur können ebenfalls den Schlaf stören. Das Gleiche gilt für Fernsehen und Computerspiele (besonders kurz vor dem Schlafengehen).

Erkrankungen

Akute und chronische Krankheiten (wie beispielsweise Infektionen, Lebensmittelunverträglichkeiten, Neurodermitis) sind weitere mögliche Gründe für schlechten Schlaf. Bei Babys können vor allem die Dreimonatskoliken die Ruhe rauben: Sie beginnen etwa zwei Wochen nach der Geburt und dauern meist drei bis vier Monate an. Ihr Kennzeichen sind wiederkehrende Schreiattacken, oft bis tief in

die Nacht hinein. An Schlaf ist da nicht zu denken. Dreimonatskoliken gelten als frühe Regulationsstörung: Die betroffenen Babys haben noch nicht gelernt, sich selbst zu beruhigen, weinen viel, können schwer ein- und länger durchschlafen. Dadurch sind sie meist übermüdet. Sie leiden auch unter Bauchkrämpfen, was möglicherweise daran liegt, dass Schreibabys sensibler als andere Säuglinge auf Umweltreize reagieren.

Anzeichen und Folgen der Schlafstörungen

Durch Schlafstörungen verändert sich meist das Verhalten des Kindes am Tag: Vermehrte Müdigkeit, Quengeln und Weinerlichkeit können vor allem bei Babys auf schlechten Schlaf hindeuten. Bei älteren Kindern sind oft mangelnde Aufmerksamkeit und Konzentration (etwa in der Kita) sowie entweder Müdigkeit oder ein gesteigerter Bewegungsdrang (wie wildes Herumtoben oder Unvermögen, still zu sitzen) mögliche Hinweise auf Schlafstörungen.

Hängt die gestörte Nachtruhe mit seelischen Problemen zusammen, zeigen Kinder oft veränderte oder ungewöhnliche Verhaltensweisen wie Niedergeschlagenheit, starke Trennungsängste oder Probleme im Umgang mit anderen Kindern.

Wenn kleine Kinder regelmäßig zu wenig oder schlecht schlafen, kann dies ihr Wachstum und ihre gesunde Entwicklung beeinträchtigen. Denn Körper und Geist brauchen den Schlaf, um die vielen notwendigen Entwicklungs- und Lernprozesse gut bewältigen zu können.

Schlafstörungen bei Kindern – was tun?

Eltern können viel zu einem guten Kinderschlaf beitragen, vor allem durch eine gute Schlafhygiene – also Maßnahmen, die einen regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus fördern. Die wichtigsten dieser Maßnahmen sowie weitere Tipps für einen gesunden Kinderschlaf sind:

Regelmäßigkeit

Achten Sie bei Ihrem Kind auf feste Schlaf- und Wachzeiten, einen geregelten Tagesablauf und regelmäßige Bewegung an der frischen Luft. Spätestens eine Stunde vor dem Schlafengehen sollte Ihr Kind langsam zur Ruhe kommen – hektische Spiele und Herumtollen sollten dann ein Ende finden.

Schlafumgebung

Die Schlafumgebung soll dem Kind Sicherheit und Geborgenheit vermitteln. Beides ist Voraussetzung für einen guten Schlaf. In den ersten Lebensmonaten ist eine Wiege oder ein Stubenwagen der beste Schlafplatz für ein Kind. Legen Sie das Baby in Rückenlage in einem Schlafsack ohne zusätzliche Bettdecke hin – und auch ohne Kuscheltier (Erstickungsgefahr!). Auch bei älteren Kindern ist eine angenehme Schlafumgebung wichtig – also ein Zimmer und ein Bett, in dem es sich wohl fühlt. Wenn Ihr Kind schon etwas größer ist, können Sie es bei der Raumgestaltung miteinbeziehen, etwa bei der Auswahl der Bettwäsche oder Wandfarbe.



Einschlafrituale

Ein gewohntes Einschlafritual stimmt das Kind auf die kommende Schlafenszeit ein und vermittelt ihm Sicherheit. Das kann bei Babys beispielsweise ein Gutenachtlied oder das abendliche Bad sein und bei älteren Kindern eine Gute-nachtgeschichte. Wichtig ist, dass das Einschlafritual klar festgelegt ist – so wird es zum deutlichen Signal – und nicht länger als eine halbe Stunde dauert.

Nachtzeit ist Schlafenszeit

Wenn Ihr Kind nachts munter ist, sollte es weder spielen noch etwas essen. Der Tag ist dafür die richtige Zeit. Wenn Sie Ihr Kind nachts versorgen müssen (beispielsweise Windeln wechseln), sollten Sie möglichst wenig Licht und Geräusche machen, um die ruhige Nachtatmosphäre zu erhalten.

Mittagsschlaf

Legen Sie Ihr Kind nicht zu spät zu seinem Mittagsschlaf hin – zwischen Mittags- und Nachtschlaf sollten mindestens vier Stunden liegen. Bei einem kürzeren Zeitabstand ist Ihr Sprössling abends nicht müde genug, um einzuschlafen.

Das Bett ist zum Schlafen da

Gewöhnen Sie Ihr Kind daran, dass das Bett der Ort zum Schlafen ist – und nicht etwa das Sofa oder Ihr Arm. Sonst schleichen sich schnell schlechte Schlafgewohnheiten ein. Tagsüber sollte sich Ihr Kind übrigens nicht im Bett aufhalten (außer, es ist krank): Spielen oder toben sollte es anderswo.

Beseitigen Sie äußere Störfaktoren

Geben Sie Ihrem Kind nicht später als eine Stunde vor dem Schlafengehen seine Abendmahlzeit. Wählen Sie dafür leicht verdauliche Speisen – mit einem vollen, schweren Magen schläft man in jedem Alter schlecht. Dunkeln Sie das Kinderzimmer zum Schlafen ab und lassen Sie höchstens ein Nachtlicht brennen. Die optimale Raumtemperatur zum Schlafen beträgt 16 bis 18 Grad Celsius. Ihr Kind sollte zudem nicht zu warm angezogen sein, weil das den erholsamen Schlaf stören kann. Sorgen Sie generell für Ruhe in der

Wohnung, sobald die Schlafenszeit für Ihr Kind gekommen ist. Rauchen im Kinderzimmer (und am besten in der ganzen Wohnung) ist tabu – es erhöht nicht nur das Risiko für den plötzlichen Kindstod bei Babys, sondern kann auch die Schlafphasen und den Tiefschlaf Ihres Kindes verkürzen.

Hilfe für Schreibabys

Eltern eines Schreibabys tragen ihr Kind oft herum, wenn es gerade eine Schreiattecke durchlebt. Diese gut gemeinte Maßnahme erwies sich in Studien aber als weniger effektiv, als wenn Eltern das Kleine in ruhigen Phasen vermehrt herumtrugen – die Babys weinten dann weniger. Körperkontakt während der Schreiphase ist aber dennoch wichtig für das Kind, etwa in Form einer sanften Massage. Ihrem Baby kann es auch helfen, wenn Sie etwas in einem bestimmten Rhythmus machen (wie beispielsweise ein Gutenachtlied singen) oder Bewegungen, Geräusche oder Ähnliches wiederholen. Ein gleichmäßiges Hintergrundgeräusch (wie das Gemurmel bekannter Stimmen aus dem Nachbarzimmer) oder ein entspannendes Bad kann ein Schreibaby ebenfalls beruhigen.

Wann sollten Sie mit Ihrem Kind zum Arzt gehen?

Bei anhaltenden Schlafproblemen sollten Sie sich frühzeitig Hilfe holen – damit Ihr Kind und auch der Rest der Familie bald wieder gut schlafen können. Erste Anlaufstelle ist die Kinderärztin oder der Kinderarzt. Bei Bedarf wird an weitere Fachärzte (wie beispielsweise eine HNO-Ärztin oder einen HNO-Arzt bei nächtlichen Atembeschwerden) oder an ein Schlaflabor überwiesen.

Für Eltern mit Schreibabys gibt es spezielle Notfallambulanzen („Schreiambulanzen“). Deren Adressen bekommt man etwa bei der Kinderärztin oder beim Kinderarzt, in Kinderkliniken oder beim Jugendamt.

Weitere Informationen

Der Klick zu mehr Infos rund ums Schlafen

Eine komplette Übersicht zum Thema gibt es unter www.barmer.de/schlafen.

Dieses Infoblatt sowie weitere Medien zum Thema Schlaf finden Sie auch im Broschürencenter der BARMER unter www.barmer.de/a001644.

Rubrik „Gesundheit und Prävention“.

Weitere Links

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): www.kindergesundheit-info.de/themen/schlafen/

Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin e. V. (DGSM): www.dgsm.de

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG): www.gesundheitsinformation.de

Bücher für alle, die mehr zum Thema erfahren möchten

Wie Kinder schlafen lernen. Entspannt und ruhig durch die Nacht. Nicole Richter-Ulmer. Compact Verlag, 2010. ISBN: 9783817482894

Das glücklichste Baby der Welt – Schlafbuch. Für Kinder von 0 bis 5 Jahren. Harvey Karp. Goldmann Verlag, 2013. ISBN: 9783442173891



Impressum

Herausgeber

BARMER
Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Konzeption und Redaktion (verantwortlich i. S. d. PR)

Daniela Beerens
Prävention und Gesundheitsinformation
daniela.beerens@barmer.de

Text

almeda GmbH, 81669 München

Fachliche Prüfung

Nikolai Sadowsky, Arzt
almeda GmbH, 81669 München

Abbildungen

Titel: Getty Images/Westend61
Innenteil: Getty Images/Image Source

Druck

Rudolf Glauco GmbH & Co. KG
Lockfinke 75, 42111 Wuppertal

Stand: Juni 2017

Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.

Alle Internetlinks wurden zuletzt am 22.06.2017 abgerufen.

Unser Infoblatt enthält als Service aktuelle Links zu anderen Websites, die Ihnen weitere Informationen zum Thema geben oder nützliche Anwendungen anbieten. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir nicht alle Websites anderer Unternehmen, auf die wir verweisen, laufend überprüfen können. Wir übernehmen daher keine Haftung für die Inhalte dieser Anbieter. Auch bedeuten unsere Links keine Empfehlungen/Werbung für die dargebotenen Inhalte, Produkte und Dienstleistungen der Internet-Angebote.

© BARMER 2017
Alle Rechte vorbehalten.