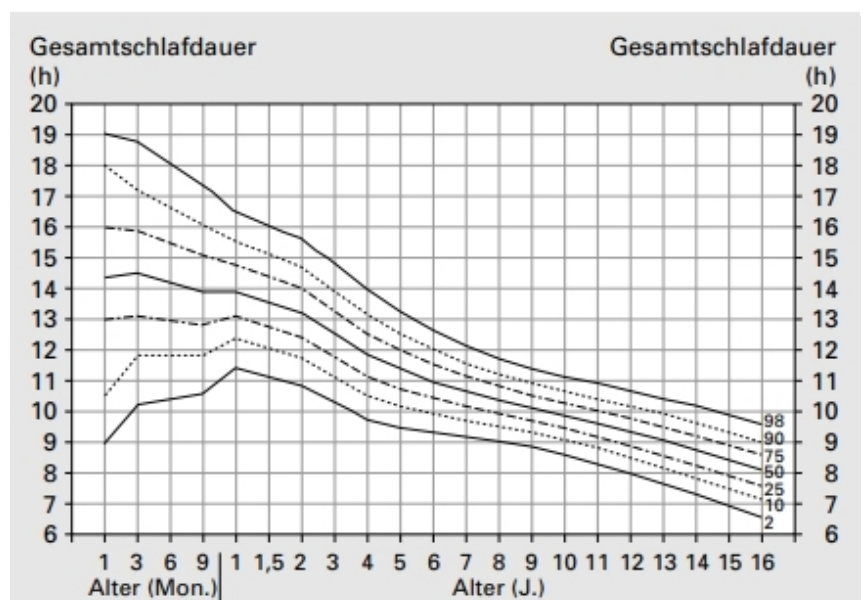
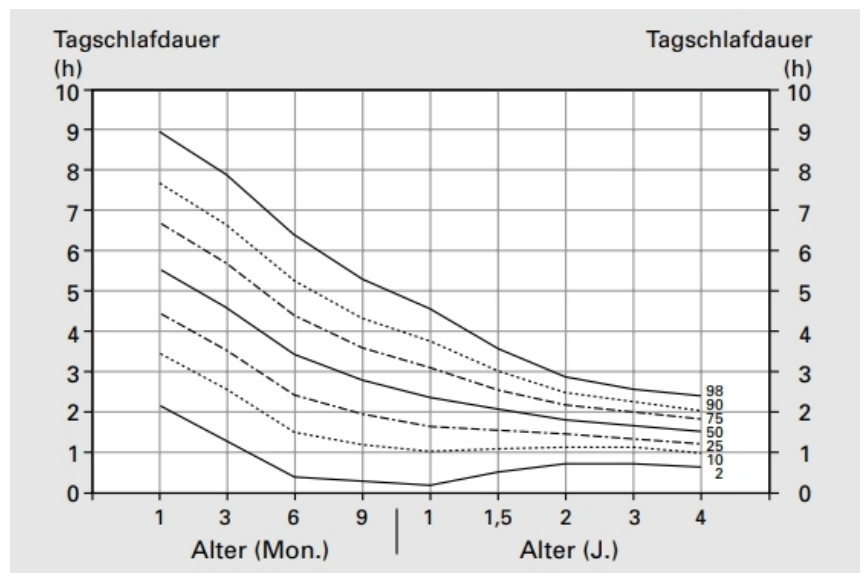


Wissenswertes zum Kinderschlaf



- Große individuelle Unterschiede der Schlafdauer in jedem Alter lassen keine Normvorstellungen über kindlichen Schlafbedarf zu.
- Ein Tag-Nacht-Rhythmus mit Zunahme an Tiefschlaf stabilisiert sich im Verlauf des 1. bis 2. Lebensjahres, die individuellen zirkadianen und chronotypischen Anpassungen und Entwicklungen dauern aber bis zur Adoleszenz.
- **Schlafstörungen** gehören zu den häufigsten Verhaltensstörungen in der pädiatrischen Praxis, 15-30% aller Kinder erleben Ein- oder Durchschlafstörungen.
- Kenntnisse über die Schlafdauer und deren Variabilität sind für Elternberatung und Diagnose von kindlichen Schlafstörungen sehr hilfreich. Die Erfassung des individuellen Schlafbedarfs spielt bei der Diagnostik und Therapie kindlicher Schlafstörungen eine wichtige Rolle.
- Zum kindlichen Schlaf stehen Perzentilkurven sowie zahlreiche valide Fragebogen zur Verfügung, die als Werkzeug zur Erkennung Schlafstörungen genutzt werden können.
- Eine lange Schlafdauer oder ein **übermäßiger Schlafbedarf** (> p97) kann durchaus normal sein (familiäre Langschläfer). Diese Kinder zeigen keine begleitenden Verhaltensauffälligkeiten oder organische Störungen.
- Weiterführende differenzialdiagnostische Überlegungen mit gezielter Anamnese und klinischer Untersuchung sind bei Kindern mit langer Schlafdauer erst bei einer zusätzlichen Symptomatik notwendig.
- Wie bei Erwachsenen gibt es darüber hinaus auch bei Kindern **ausgeprägte Kurzschläfer** (< p3). Die Schlafdauer weist eine mäßige bis hohe intraindividuelle Stabilität über das Alter auf – Kinder, die in früher Kindheit wenig schlafen, schlafen auch später wenig, und umgekehrt.
- Kurzschläfer scheinen dazu zu neigen, im Vorschulalter vermehrt Schlafprobleme aufzuweisen. Grund sind jedoch oft inadäquate elterliche Vorstellungen (Beweggrund „einfacheres Kind“), die Bettdauer ist größer als der Schlafbedarf.



Perzentilkurven für Tag- und Gesamtschlafdauer

- Dieses One Minute Wonder entstand im Rahmen einer Projektarbeit innerhalb der modularen Fachweiterbildung an der Universitätsmedizin Greifswald. Eine ausführliche Quellenübersicht kann beim Autor angefordert werden: Stefan Grenzer, UKJ-iKIT, stefan.grenzer@med.uni-rostock.de.

Bildquellen

- 'macrovector', www.freepik.com
- Jenni, Iglowstein, Benz: Perzentilenkurven für die Schlafdauer in den ersten 16 Lebensjahren; in: Pädiatrische Praxis, 2003(63):481-489

Literaturempfehlungen

- Jenni, Iglowstein, Benz: Perzentilenkurven für die Schlafdauer in den ersten 16 Lebensjahren. *Päd Prax*, 2003; 63. DOI: 10.5167/uzh-182732 (abrufbar unter: www.remo-largo.ch/assets/uea_67_remolargo.pdf)
- Benz, Jenni: Schlafstörungen bei Kindern. Eine Übersicht mit Fallbeispielen aus dem Beratungsalltag. *Pädiatrie*, 2014; 5. DOI: 10.5167/uzh-106541 (abrufbar unter: www.zora.uzh.ch/id/eprint/106541/1/03_Uebersicht.Schlafstoerung_5.14.pdf)
- Benz, Jenni: Schlafstörungen im Kindesalter. Teil 1. *Swiss Med Forum*, 2010; 10(11). DOI: 10.4414/smf.2010.07124 (abrufbar unter: www.zora.uzh.ch/id/eprint/182712/1/jf.pdf)
- Paavonen et al: „Development of sleep–wake rhythms during the first year of age“. *Journal of Sleep Research* 2020; 29(3). DOI: 10.1111/jsr.12918
- Heymans: Regulationsstörungen der frühen Kindheit. Ein- und Durchschlafstörungen aus bindungstheoretischer Perspektive. *Diplomarbeit*, Universität zu Köln, 2009 (abrufbar unter: core.ac.uk/reader/12010609)
- Helbig: Zusammenhang zwischen Schlafstörungen und chronischen Erkrankungen - Ergebnisse bevölkerungsbasierter Studien. *Dissertation*, Ludwig-Maximilians-Universität zu München, 2019 (abrufbar unter: edoc.ub.uni-muenchen.de/23469/1/Helbig_Anna_Katharina.pdf)
- Wiater, Lehmkuhl, Alfer: Praxishandbuch Kinderschlaf. Grundlagen, Diagnostik, Therapie. Urban & Fischer/Elsevier 2020. DOI: 10.1016/C2018-0-00325-4
- AG Pädiatrie der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin: www.dgsm.de/gesellschaft/die-dgsm/netzwerke-und-arbeitsgruppen/paediatrie
- Sleep Foundation: „Children and Sleep“ - www.sleepfoundation.org/children-and-sleep
- OMW #103 „Schlafstörungen in der Pädiatrie“
- OMW #108 „Förderung des Patienten-Schlafs im Nachtdienst“
- OMW #110 „Faktenfinder: Schlafmythen“
- OMW „Bedeutung des Schlafs für den Menschen“