

Wenns mit dem Schlafen nicht klappt Schlafstörungen bei Kleinkindern

Wenn kleine Kinder über längere Zeit unregelmässig schlafen und nachts häufig aufwachen, sind Eltern genervt oder zumindest verunsichert. Dagegen gibt es Lösungen: Wenn der Tagesablauf strukturierter gestaltet wird und Einschlafrituale vor dem Zubettgehen ihren festen Platz erhalten, liegen die Chancen gut, dass sich der Schlafrhythmus einpendelt.

von *Alexandra Suter*

Jede Nacht dasselbe: Die zweijährige Paula weckt mit lautem Weinen ihre Eltern und möchte in die Arme genommen werden. Erst nach langem Hin und Her schläft sie wieder ein. Tagsüber ist Paula dafür häufig müde und braucht mehrmals ein Schläfchen. Für die Eltern, die selbst genügend Schlaf nötig hätten, ist das nächtliche Intermezzo belastend. Sie sind verunsichert und fragen sich: «Gleichaltrige Kinder in unserer Umgebung schlafen längst die ganze Nacht durch, was machen wir bei unserer Tochter falsch?» Für Eltern ist es schwierig abzuschätzen, ob Schlafqualität und Schlafbedürfnis ihres Kindes der «Norm» entsprechen, und ob sich Schlafstörungen mit der Zeit von selbst einrenken. Tatsache ist: Bis zu einem Drittel aller Kleinkinder leiden unter länger dauernden Schlafstörungen. Die Ursachen sind häufig falsche Schlafgewohnheiten. Auch psychische Belastungen (z.B. Familienkonflikte) oder körperliche Ursachen (z.B. Koliken, Bettnässen, Krankheiten) können die nächtliche Erholungsphase stören. Was gilt es dabei über den kindlichen Schlaf zu wissen, und wie können Eltern ihrem Kleinkind und sich selbst zu einem regelmässigen und störungsarmen Schlaf verhelfen?

Schlafbedürfnisse variieren stark

Beobachtungen haben gezeigt, dass sich Säuglinge nach ein paar Wochen auf den Tag-Nacht-Rhythmus einstellen. Die meis-



ten Babies haben bis zum Alter von sechs Monaten einen regelmässigen Rhythmus gefunden. Der tägliche Schlaf verkürzt sich, je älter die Kinder werden: Säuglinge brauchen 14 bis 16 Stunden Schlaf pro Tag, Zweijährige benötigen noch 13 Stunden, Fünfjährige kommen etwa mit 11 Stunden aus. Zweijährige schlafen tagsüber nur noch einmal, meistens mittags. Der Mittagsschlaf verschwindet zwischen zwei und fünf Jahren ganz. Allerdings handelt es sich bei diesen Angaben um Richtwerte. Die Schlafbedürfnisse variieren stark; einige Kinder brauchen mehr Schlaf, andere weniger. Ausserdem gibt es bereits bei Kindern «Lerchen» und «Eulen»: Die einen Kinder sind am Abend noch quietschfidel und erwachen dafür morgens später. Andere sind abends früh müde, dafür morgens fit.

Wichtig: ein regelmässiger Tagesablauf

Kinder können lernen, die Nacht durchzuschlafen. Eine wichtige Voraussetzung dafür ist, dass die Eltern den Tagesablauf strukturieren und regelmässige Essenszeiten einrichten. Das Baby braucht Fixpunkte wie das Aufstehen morgens, das Zubettgehen abends, Essenszeiten, Tageslicht und Dunkelheit für einen stabilen Schlaf-Wach-Rhythmus. Dabei ist auch zu beachten, dass ein Kind

Was hilft, den Schlafrhythmus zu finden?

- Strukturierter Tagesablauf
- Fixe Essenszeiten
- Regelmässige Einschlafrituale

ab sechs Monaten in der Nacht keine Mahlzeiten mehr benötigt. Erwacht das Baby immer wieder nachts und wird gefüttert, lernt es, das «Schöppeln» oder Essen mit dem Einschlafen zu verbinden. Aus lauter Gewohnheit entwickelt es ein angelerntes Hungergefühl, ohne dass es ein echtes Bedürfnis nach Nahrung hat. Dieser Hunger bewirkt jedoch, dass das Kind immer wieder aufwacht.

Allgemein gilt: Fixpunkte im Tagesablauf und Schlafbedürfnis müssen aufeinander abgestimmt werden. Ist das Kind nicht müde, kann es zur vorgesehenen Zeit nicht schlafen. Andererseits macht es aber auch keinen Sinn, dem Drängen des Kleinen nachzugeben und es jeden Abend länger aufbleiben zu lassen.

Jeden Abend: Einschlafrituale

Wenns mit dem Einschlafen nicht klappt, sind ausserdem fixe Rituale hilfreich, die das Gefühl für einen regelmässigen Tagesablauf zusätzlich verstärken. Solche Rituale für Kinder (ab 1 Jahr) sind beispielsweise Zähneputzen, Baden, eine Gutenachtgeschichte erzählen oder ein Lied singen. Das Kind lernt dabei, dass diese Tätigkeiten, die ihm Sicherheit und Geborgenheit geben, zum Einschlafen gehören. Auch das Lieblingsstofftier oder die Kuscheldecke können dabei «in Szene gesetzt» werden, was das Gefühl von Geborgenheit verstärkt. Dem Kind kann etwa gezeigt werden, «dass der Kuschelbär auch sehr müde ist und nun einschläft».

Wenn jedoch das Kind jedes Mal vor dem Schlafen im Arm gehalten wird, gewöhnt es sich daran, bis es nicht mehr weiss, wie es selbstständig einschlafen kann. Rituale als Einschlafbedingungen vor dem Zubettgehen sind also nur dann

sinnvoll, wenn sie dem Kleinen die Gelegenheit geben, allein einzuschlafen. Dennoch: Wenn das Baby schreit, sollen die Eltern fürsorglich nach ihm sehen. Es soll jedoch nicht zur Einschlafroutine werden, es tröstend in den Schlaf zu wiegen.

«Sonderbehandlung» bei Drei-Monats-Koliken

Bei Babys sind Drei-Monats-Koliken am häufigsten für Schlafstörungen verantwortlich. Bei ihnen handelt es sich weder um eine Verdauungsstörung noch um ein Fehlverhalten, die Ursache ist unklar. Ein Baby, welches unter Koliken leidet, schreit, zieht die Beinchen an und sieht aus, als ob es Bauchschmerzen hätte. Es ist ratsam, das Kleine in die Arme zu nehmen, mit ihm hin und her zu gehen, es zu wiegen und zu trösten. Die Anfälle verlieren sich meistens in den ersten Wochen, spätestens nach drei bis vier Monaten. Dann sollte auch die Sonderbehandlung nicht weitergeführt werden, damit das Kind lernen kann, die Nacht durchzuschlafen.

Auch Ängste vermiesen den Schlaf

Bei fast der Hälfte der Kinder finden sich zu irgendeinem Zeitpunkt Aufwachstörungen, die nicht auf den Einschlafgewohnheiten beruhen und meistens nach einiger Zeit wieder verschwinden. Man unterscheidet zwischen Schlafwandeln, verstörtem Erwachen aus dem Tiefschlaf und Nachtschreck. Bei Kleinkindern kommt vor allem das verstörte Aufwachen vor. Dieses dauert zwischen 1 und 15 Minuten: Das Kind meldet sich mit Stöhnen oder anderen Lauten, beginnt zu weinen und rufen, bewegt sich wild. Dabei erkennt es seine Umgebung nicht und wehrt sich. Versuche, das Kind aufzuwecken, nützen nichts oder verstärken sogar sein Schreien und seine Verwirrung. Charakteristisch ist auch, dass diese Episoden abrupt mit erneutem Einschlafen enden.

Auch Ängste sorgen manchmal dafür, dass Kinder Mühe mit dem Einschlafen haben oder plötzlich erwachen. Zudem: Ängste, die in Alpträumen münden, sind

Service

Kostenlose Broschüre:

«Wenn Ihr Kind nicht schlafen kann.»
Klinik für Schlafmedizin (KSM). Adresse:
Badstrasse 44, Postfach 311, 5330 Zurzach
Tel. 056-269 60 20, Fax 056-269 60 39
E-Mail: ksm.zurzach@ksm.ch
Die Broschüre kann auch direkt von der
Homepage der KSM heruntergeladen werden:
www.ksm.ch

Buch:

«So finden Kinder ihren Schlaf. Informationen und Hilfen für Eltern.»
Ulrich Rabenschlag. Herder. 2001. Fr. 17.10.
ISBN: 3-451-05213-X.

Gutenachtgeschichten:

Es gibt zahlreiche Bilderbücher, die das Einschlafen thematisieren, und die mal so, mal anders erzählt werden können. Beispiel:
«Schlaf gut, kuscheliger Bär.» Heidrun Boddin.
Carlsen. 2003. 12 Seiten, Fr. 9.10.
ISBN: 3-551-16374-X. Ab 1 Jahr.

Schlafberatung:

In verschiedenen Schweizer Spitälern werden Schlafsprechstunden angeboten.

nicht selten und kommen vor allem bei Kindern im Alter von drei bis sechs Jahren vor. Ein von Ängsten und Alpträumen geplagtes Kind sollte getröstet werden. Ist es alt genug, kann am Tag (und nicht in der Nacht!) über die nächtlichen Schrecken gesprochen werden. Wenn Ängste und Alpträume sehr ausgeprägt sind und häufig auftreten, ist professionelle Hilfe angezeigt. Eltern sollen auch dann professionellen Rat holen, wenn die Schlafstörungen ihres Kindes für sie zum Problem werden.

Mit Geduld zum Schlafrythmus

Häufig dauert es eine Weile, bis Schlafstörungen mit geeigneten Massnahmen verschwinden: Der Schlafrythmus muss sich einpendeln, Schritt für Schritt, was nicht von einem Tag auf den andern geschieht. Auch bei der kleinen Paula dauerte es ein paar Wochen, bis sie allmählich «vergass», nachts aufzuwachen und nach den Eltern zu rufen. Ihre Eltern lesen ihr abends eine Gutenachtgeschichte vor, einschlafen muss Paula jedoch allein.

Vor dem Lichter löschen: Einschlafrituale pflegen

Beispiele:

- Zähneputzen
- Baden
- Gutenachtgeschichte erzählen
- Lied singen
- Stofftiere szenisch teilnehmen lassen:
Beispiel: «Der Bär schläft jetzt auch ein»