

HIRSLANDEN baby

# DER KLEINE SCHLAFRATGEBER FÜR ELTERN



# DAMIT FRISCHE ELTERN FIT BLEIBEN

## HALLO BABY!

### GUTE NACHT, ALLES WACHT?

Die vorliegende Informationsbroschüre möchte Ihnen als frische Eltern helfen, die bei Kindern oft beobachteten Schlafphänomene besser zu verstehen und zugleich einen gesunden Umgang mit Ihrem eigenen Schlaf zu pflegen. Zur besseren Bewältigung der unvermeidlichen Schlafveränderungen, die nach der Geburt eines Kindes auftreten, steht Ihnen bei Bedarf das Angebot einer professionellen Schlafberatung zur Verfügung.

### DER SCHLAF FRISCHER ELTERN

Gegen das Ende einer Schwangerschaft werden die Nächte unruhiger, was auf die eingeschränkten Liegepositionen und die häufigeren Toilettenbesuche der Mutter zurückzuführen ist. Wachphasen nachts werden in der Schwangerschaft auch durch Ängste, unruhige Beine und Kindsbewegungen im Bauch begünstigt. Nach der Geburt des Kindes verändert sich der Schlaf der Eltern noch deutlicher, denn der sprichwörtliche Babyschlaf scheint in der Wahrnehmung frischer Eltern fast nur tagsüber vorhanden zu sein. Die Nächte werden eher mit dem Stillen und dem Überwachen des Babys, seiner Atmung und seiner Bedürfnisse in Verbindung gebracht. Ein mehr oder weniger ausgeprägter Schlafmangel ist bei frischen Eltern eine bekannte

Tatsache, denn die natürliche Entwicklung des Babyschlafs ist in den ersten Wochen mit längeren Wachphasen nachts verbunden. Der Schlafrhythmus des Neugeborenen wird anfänglich durch den Hunger und das Stillen bestimmt, während sich der 24-stündige Tagesrhythmus erst noch ausbilden muss, bis eine mehrstündige nächtliche Schlafphase möglich wird. Die Entwicklungszeit bis zum Durchschlafen variiert je nach Kind sehr stark und kann 3–18 Monate dauern. Ein Schlaftraining ist erst ab 6 Monaten möglich.

### SPANNUNGSVOLLE FAMILIENZEIT

Die Zeit der Familiengründung fällt bei vielen Personen in eine Zeit der persönlichen Weichenstellungen und der beruflichen Entwicklung. Deshalb werden die Nerven und die Geduld vieler frischer Eltern durch Störungen in der Nacht und Schlafmangel stark strapaziert. Damit die Eltern-Kind-Beziehung nicht unter einem häufig gestörten Schlaf leidet oder Schaden nimmt, kann das Wissen über die kindliche Schlafentwicklung und über Strategien im Umgang mit elterlichem Schlafmangel und dessen Auswirkungen vorsorglich geschult werden.



## KURZE NÄCHTE

Ein verkürzter Nachtschlaf ist die wohl augenfälligste Veränderung, die frische Eltern nach der Geburt eines Kindes erleben. Dennoch ist in Geburtskliniken die Schlafgesundheit der Eltern kaum oder nur am Rande ein Thema. Im Fokus der Elternberatung stehen Hilfsangebote für das Stillen, für postnatale Stimmungsschwankungen, Ernährung, Beckenbodentraining, Rückbildung und für die Förderung des Wohlbefindens. Diese Hilfsangebote entfalten aber nur in Verbindung mit einem gesunden Schlaf die erwünschte Wirkung.

Ein stark unterbrochener Schlaf führt bei den Eltern zu Erschöpfung und Schlafmangel mit einer Vielzahl von Symptomen. Dazu gehören Konzentrationsmangel, Reizbarkeit, reduzierte Motivation, Appetit- und Verdauungsprobleme, Sehstörungen und Augen- oder Mundtrockenheit. Zur Überwindung von Schläfrigkeit werden tagsüber – bewusst und unbewusst – verschiedene

Formen stimulierender Aktivitäten gesucht. Langfristig entstehen unter Schlafmangel zwischenmenschliche Spannungen, sozialer Rückzug sowie ein erhöhtes Risiko für depressive Verstimmung, für Suchtverhalten und diverse Krankheiten. Ganz ähnliche Folgen hat auch chronische Schlaflosigkeit (Insomnie), die einer Unfähigkeit zu schlafen entspricht, selbst wenn genug Zeit und Gelegenheit dazu vorhanden ist. Wenn frische Eltern trotz Schlafmangel den Schlaf nicht finden, ist dafür ein Spannungszustand verantwortlich, der die Schlafunfähigkeit (Insomnie) antreibt und aufrechterhält. Insomnie erfordert eine ganz andere Behandlung als Schlafmangel, welcher in der Regel durch Nachholschlaf zu anderen Tageszeiten kompensiert werden kann. Weil gerade bei frischen Eltern verschiedene Faktoren zur Schlafgesundheit beitragen, ist bei Schlafproblemen in der Familie eine fundierte Evaluation und kompetente Schlafberatung angezeigt – zum Wohle von Eltern und Kind.



## SCHLAF IM KINDESALTER

Nicht nur die ersten Wochen nach der Geburt ist im Hinblick auf den Schlaf von Eltern und Kind eine spezielle Zeit. Auch in den ersten Jahren danach können Veränderungen im Schlafverhalten von Kindern und Eltern Anlass zur Sorge und Verunsicherung geben. Treten in der Entwicklung eines Kindes Schlafprobleme oder ein ungewohntes Schlafverhalten auf, gerät meist der Schlaf der ganzen Familie aus dem Lot. Wenn Eltern sehr viel Zeit aufwenden, um das Ein- und Durchschlafen des Kindes zu unterstützen, oder wenn ungenügender Schlaf das Verhalten und die Entwicklung eines Kindes negativ beeinflusst, so ist eine Schlafberatung zur fachkundigen Einordnung der Situation empfehlenswert.

Die nachfolgend erwähnten Schlafphänomene sind je nach Kindesalter sehr häufig.

### 1. Ungünstige Einschlafassoziation

Alle Personen bilden automatisch mit den Umgebungsbedingungen, die sie im Moment des Einschlafens wahrnehmen, eine Verknüpfung (Assoziation). Dadurch wird die Umgebungssituation zu einem Bestandteil des Einschlafens, der bei Kindern besonders stark ausgeprägt ist. Schläft ein Kind beispielsweise an der Mutterbrust oder mit dem Schnuller ein, kann es bald nur noch an der Mutterbrust bzw. mit dem Schnuller einschlafen. Beim Aufwachen in der Nacht benötigt es deshalb zum Wiedereinschlafen die Mutter bzw. den Schnuller, den es aber oft nicht mehr selbständig finden kann.

Häufige Einschlafassoziationen bei Erwachsenen sind ein eingeschalteter Fernseher oder ein mobiles Gerät, das beim Ein- und Wiedereinschlafen benutzt wird. Nach dem Einschlafen sind der Ton und das Bildschirmlicht solcher Geräte dann aber störend für den Schlaf.

## **2. Rhythmische Bewegungen im Schlaf**

Hin- und Herbewegen des Körpers oder Kopfes (z.B. Körperschaukeln, Kopffrollen) beim Einschlafen oder während des Schlafs findet man bei etwa der Hälfte aller einjährigen Kinder. Diese Bewegungen dienen zur Beruhigung und sind Phänomene des Schlafübergangs. Sie werden mit zunehmendem Alter seltener, treten aber in einzelnen Fällen bis ins Erwachsenenalter auf. Wenn die rhythmischen Bewegungen heftig sind, sollten harte Gegenstände im und neben dem Bett gepolstert werden, um Verletzungen zu vermeiden. Andere Massnahmen sind nicht erforderlich.

## **3. Mangelnde Schlafdisziplin**

Im Alter ab zwei Jahren wollen viele Kinder abends nicht ins Bett gehen oder verlassen das Bett mehrmals. Dies führt zu einem kürzeren Schlaf, zu Schläfrigkeit und Aufstehschwierigkeiten am Morgen. Es liegt in der Verantwortung der Eltern, zu wissen, wann die Bettzeit für ihr Kind gekommen ist, insbesondere wenn das Kind nicht schlafen will und aus Müdigkeit abends übermütig und überaktiv wird. Um die Schlafbereitschaft zur passenden Zeit zu fördern, ist eine regelmässige und zeitlich beschränkte Einschlafroutine wichtig. Kinder sind sehr ideenreich, um das Einschlafen zu verzögern:

Durst, Hunger, schmutzige Nase, Angst vor Gespenstern oder körperliches Weh werden vorgebracht, um die Eltern zu einer verlängerten Interaktion zu überlisten. In der Regel ist es einfach, Verzögerungstaktiken des Kindes von einem echten Schmerz oder einer begründeten Angst zu unterscheiden.

## **4. Schlafwandeln und Nachtschreck (Schreien)**

Diese beiden Phänomene des Schlafs sind im Alter von 3 bis 10 Jahren stark verbreitet und werden in 20-40 Prozent der Kinder beobachtet. Sie treten in jener Zeit gehäuft auf, in der ein Kind den Mittagsschlaf aufgibt. Schlafwandeln setzt voraus, dass ein Kind das Bett verlassen kann. Der Nachtschreck ist durch ein plötzliches lautes Schreien mit angsterfülltem Gesicht, Herzklopfen und anderen Zeichen von Panik gekennzeichnet. Beide Phänomene dauern einige Sekunden bis Minuten und enden spontan indem sich das Kind wieder hinlegt und weiterschläft. Beide Verhaltensweisen beginnen aus intensivem nonREM-Schlaf und treten normalerweise 1-3 Stunden nach Schlafbeginn auf. Das Gehirn erwacht während einer Episode nur teilweise, denn die meisten Hirnregionen wie auch das Bewusstsein verbleiben im Schlafzustand. Eine Erinnerung an das Wandeln bzw. den Nachtschreck fehlt bei Kindern

meist vollständig. Eine Vorstufe des Schlafwandeln besteht aus einem kurzen Aufsitzen im Bett mit offenen Augen und suchendem Blick. Bei etwa 1–2 Prozent der Bevölkerung werden Episoden mit Schlafwandeln und/oder Nachtschreck auch im Erwachsenenalter beobachtet. Beide Phänomene treten familiär gehäuft auf.

Schlafmangel, unregelmässige Bettzeiten und emotionale Anspannung in der Einschlafphase erhöhen die Wahrscheinlichkeit einer Episode mit Schlafwandeln oder Nachtschreck. Es handelt sich dabei nicht um Symptome oder Zeichen eines psychischen oder körperlichen Problems, sondern um einen blockierten Aufwachvorgang. In bestimmten Phasen des Schlafs kann nämlich der Aufwachprozess ins Stocken geraten, so dass das halbwegs wache Gehirn nach einer Weile wieder tief weiterschläft. Bei ausgeprägtem Schlafwandeln ist es empfehlenswert, Sicherheitsvorkehrungen zu treffen, um Unfälle und Verletzungen zu vermeiden. Empfehlenswert ist die Beseitigung von gefährlichen Gegenständen sowie die Absicherung von Türen, Treppen und Fenstern.

Bei einem Kind oder Erwachsenen können sowohl Episoden mit Schlafwandeln als auch Nachtschreck auftreten. Oft

wird der Nachtschreck in einer späteren Entwicklungsphase durch Schlafwandeln abgelöst oder umgekehrt. Es wird auch häufig eine Mischform beobachtet, die als quengelndes oder verwirrtes Verhalten gekennzeichnet ist. Solche Mischformen des unvollständigen Aufwachens sind für Angehörige manchmal nur schwer von einem Wachverhalten zu unterscheiden.

## **5. Alpträume**

Alpträume sind im Alter von 3 bis 6 Jahren häufig und werden danach seltener. Im Gegensatz zum Nachtschreck (mit Schreien) erwacht das Kind aus einem Albtraum vollständig und erzählt angsterfüllt und unter Tränen einen bedrohlichen Traum. Das Aufwachen geschieht beim Albtraum aus dem REM-Schlaf. Es dauert mehrere Minuten bis sich die Angst gelegt hat und das Kind wieder einschlafen kann.

## **6. Schnarchen und Atempausen**

Zirka 20 Prozent aller Kinder schnarchen gelegentlich, etwa 10 Prozent regelmässig jede Nacht. Bei etwa einem Prozent treten Atemschwierigkeiten oder Atempausen im Schlaf auf. Wenn diese Atemstörungen häufig sind, kann die Schlafqualität durch wiederholte kurze Weckreaktionen reduziert sein. Atempausen gefolgt von einem Schnappen nach Luft, eine unübliche Körper- und

Kopfposition beim Schlafen, starkes Schwitzen und viele Bewegungen im Schlaf können auf eine behinderte Atmung (Schlafapnoe) hinweisen. Nächtliche Atemstörungen fragmentieren den Schlaf und führen zu Reizbarkeit, aggressivem Verhalten, Konzentrations- und Schulproblemen, Schläfrigkeit und häufigem Tagträumen. Wenn Eltern oder Betreuungspersonen den Verdacht haben, ein Kind könnte an Atemstörungen im Schlaf leiden, sollten sie mit dem Kinderarzt darüber sprechen. Gründe für eine behinderte Atmung im Schlaf können grosse Mandeln, Übergewicht, Kieferanomalien oder andere medizinische Faktoren sein.

### **7. Zähneknirschen**

Zähneknirschen ist schon mit dem Erscheinen der ersten Zähne möglich und ist bei Kleinkindern häufiger als bei älteren Kindern. Bei sichtbarer Abnutzung der Zähne sollte ein Zahnarzt konsultiert werden.

Eine fachkundige Aufklärung über beunruhigende Schlafphänomene und über mögliche Gegenmassnahmen ist wichtig, um unnötige elterliche Sorgen zu vermeiden. Nächtliche Interaktionen mit einem Kind sind ein häufiger Grund für die Entstehung von anhaltenden Schlafproblemen bei Eltern. Weil die Situation von

Familie zu Familie verschieden ist, bieten wir Ihnen individuelle Schlafberatungen beim Spezialisten an.



## KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

IHRE GESUNDHEIT STEHT BEI UNS IM MITTELPUNKT. DAFÜR SETZEN WIR UNS TÄGLICH EIN. ALS GRÖSSTES MEDIZINISCHES NETZWERK DER SCHWEIZ SIND WIR FÜHREND IN DER SPEZIALÄRZTLICHEN MEDIZIN, RADIOLOGIE UND DIAGNOSTIK. MIT UNSEREN KLINIKEN, NOTFALLSTATIONEN, AMBULANTEN OPERATIONSZENTREN SOWIE UNSEREN RADIOLOGIE- UND RADIOTHERAPIEINSTITUTEN SIND WIR IMMER FÜR SIE DA.

### UNSERE GEBURTSKLINIKEN



[WWW.HIRSLANDEN.CH/GEBURTSKLINIKEN](http://WWW.HIRSLANDEN.CH/GEBURTSKLINIKEN)

BERATUNG UND INFORMATION  
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999

FOLGEN SIE UNS AUF



### KONTAKTDATEN VOM AUTOR

**DR. PHIL. DANIEL BRUNNER**  
ZERTIFIZIERT IN SCHLAFMEDIZIN  
(AMERICAN BOARD OF SLEEP MEDICINE)  
UND SOMNOLOGIE (ESRS, DGSM, SGSSC)  
TRICHTENHAUSERSTRASSE 2  
8125 ZOLLIKERBERG  
T +41 43 543 20 20  
[DANIEL.BRUNNER@SOMNOLOGIE.CH](mailto:DANIEL.BRUNNER@SOMNOLOGIE.CH)

### KLINIK HIRSLANDEN

GEBURTENABTEILUNG KLINIK HIRSLANDEN  
WITELLIKERSTRASSE 40  
8032 ZÜRICH  
T +41 44 387 35 61

[WWW.HIRSLANDEN.CH](http://WWW.HIRSLANDEN.CH)  
[WWW.SOMNOLOGIE.CH](http://WWW.SOMNOLOGIE.CH)

