

# Kinder und Schlaf

## Warum benötigen wir Schlaf?

Schlaf ist ein menschliches Bedürfnis und dient nicht nur der körperlichen und metabolischen Erholung, sondern insbesondere bei Kindern und Säuglingen der Verarbeitung des Tages, der Entwicklung der Gehirnstrukturen und der Gedächtniskonsolidierung als Grundlage für das Lernen. Alle Schlafphasen haben dabei eine explizite Funktion: im REM Schlaf bildet sich das emotionale Gedächtnis, im Leichtschlaf das deklarative Gedächtnis, also das Erlernen von Fakten und im Tiefschlaf das Erlernen automatisierter Prozesse wie Laufen, Springen, Klettern, etc.



## Welche Rolle spielen Eltern beim Schlaf der Kinder?

Da Säuglinge und Kleinkinder ihr Schlafverhalten meist noch nicht selbstständig regulieren können, Ihnen also die sog. 'Schlafautonomie' fehlt, sind sie auf ihre Eltern angewiesen, die sie bei der Entwicklung einer Schlafautonomie und der Eigenregulation unterstützen. Voraussetzung dafür ist eine genaue Beobachtung, um auf die Bedürfnisse der Kinder zu achten. Oft ist es besser, das Kind zuerst einige Minuten zu beobachten bevor man instinktiv handelt, da man sonst oft an den wahren Bedürfnissen der Kinder vorbei agiert. Menschen neigen dazu, von den eigenen Bedürfnissen auf andere zu schließen: nur weil wir gerade müde sind, kann daraus jedoch nicht geschlussfolgert werden, dass das Kind auch gleichzeitig müde ist.

Ein Beispiel, welches für sie genaue Beobachtung eine Lanze brechen soll, ist das Kind, das nachts wach wird, die Augen aufmacht und lautiert. Instinktiv nehmen viele Eltern das vermeintlich 'wache' Kind aus dem Bettchen und sprechen es tröstend an. Viele Kinder rutschen jedoch nachts vom 'ruhigen Schlaf' in eine Form des 'aktiven Schlafs' in der sie träumen, teilweise mit heftigen Bewegungen und Schwitzen, Lautieren, Sprechen und auch geöffneten Augen. Ohne Stimulation von außen rutschen sie meist von allein wieder in den ruhigen Schlaf. Sie hochzunehmen und anzusprechen unterbricht ihren Schlafzyklus jedoch, weckt sie erst recht auf und führt zu einem unzufriedenen Kind. Die feinen Unterschiede zwischen einem wachen Kind, das aktiv seine Eltern im Raum sucht und einem 'aktiv schlafenden', also 'mit offenen Augen träumenden' Kind, das am besten in Ruhe gelassen wird, können Eltern sehr einfach mit etwas Geduld und Zeit lernen unterscheiden. Manchmal ist 'weniger mehr'.

## Wie entwickelt sich der Schlaf-Wach-Rhythmus?

Der typische Tagesrhythmus mit einer langen Wachphase am Tag und einer langen Schlafphase in der Nacht ist das Ergebnis eines langen Reifungsprozesses. Anfangs agieren Kinder eher in vierstündigen Rhythmen. Daraus wird im Laufe der ersten Lebensjahre dann ein Rhythmus mit zunächst zwei, später einer Tagesschlafphase, bis sich im weiteren Verlauf der erwachsene Tagesrhythmus ergibt. Der wichtigste Taktgeber für den Schlafrhythmus bei Säuglingen sind körperliche Aktivität und Ernährungszeiten. Mit zunehmendem Alter wird Licht der wichtigste Taktgeber. Die Entwicklung des Schlaf-Wach-Rhythmus ist genetisch vorgegeben und muss bei der Schlafhygiene berücksichtigt werden: was für einen Säugling gut und normal ist, ist für ein zweijähriges Kind nicht mehr gut und normal und für einen Teenager erst recht nicht. Es gilt also, die Schlafrituale und die Schlafbegleitung an die Bedürfnisse des Kindes anzupassen, was wiederum eine gute Beobachtung voraussetzt.

## Empfehlungen für eine gute Schlafhygiene

Die folgenden Empfehlungen sind nicht als starre, dogmatische Regeln zu sehen, sondern müssen immer an die individuelle familiäre Situation angepasst werden. Sie sollen aber helfen, die Schlafsituation für Kinder und Eltern entspannter zu gestalten.

- Eine optimale, schlaffördernde Umgebung ist ruhig, kühl (optimalerweise um die 18°C), abgedunkelt und nikotinfrei.
- Säuglinge und Kleinkinder profitieren von sich wiederholenden, festen Rhythmen was Aktivitäts-, Essens- und Schlafzeiten angeht. Diese sollten sich am individuellen biologischen Rhythmus des Kindes orientieren, was eine gute Beobachtung voraussetzt.
- Es empfiehlt sich, feste und alltagstaugliche Einschlafrituale einzuführen und diese als wiedererkennbare Muster zu präsentieren, damit das Kind weiß, dass es nun Zeit zum Schlafen ist. Solche Rituale können das gemeinsame Zähneputzen, das Umziehen, eine Gute-Nacht-Geschichte, Vorsingen oder ähnliches sein.
- Das Bett sollte ausschließlich mit Schlaf und Erholung assoziiert sein und daher nicht als Spiel- oder Aufenthaltsort genutzt werden. Auch sollte das 'Zubettgehen' nicht negativ behaftet sein, z.B. als Strafe für schlechtes Verhalten.
- Digitale visuelle Medien sollten abends vermieden werden, da sie das Schlafverhalten negativ beeinflussen können. Hörmedien, also z.B. das Abspielen dem Kind bekannter Einschlaflieder oder Melodien können als Unterstützung des Einschlafens genutzt werden.
- Gut dosierte körperliche Aktivitäten am Tag wirken schlaffördernd, sollten aber ebenso wie andere Reize nicht am späten Abend erfolgen, da sie den Schlaf-Wach-Rhythmus des Kindes durcheinanderbringen können.
- Da Muttermilch je nach Tageszeit unterschiedliche Mengen an gewissen Hormonen wie Melatonin oder Kortison enthält, erfahren die Säuglinge auch über die Muttermilch eine Art Zeitvorgabe. Wird abgepumpte Muttermilch gelagert und später verabreicht, kann dies zu einer falschen Zeitsynchronisation führen.
- Licht ist ein nützliches Hilfsmittel bei der Schlafhygiene. Vormittags sollte das Kind viel natürlichem Tageslicht ausgesetzt sein, da dieses morgens einen besonders hohen Blaulichtanteil hat, der die innere Uhr reguliert. Dunkelheit führt zur Ausschüttung von Melatonin, welches schlaffördernd wirkt. Manche Kinder haben Angst im Dunkeln, so dass ein Nachtlicht (möglichst ohne Blaulichtanteil) hilfreich sein kann.
- Das Kind sollte weder hungrig noch übersättigt zu Bett gebracht werden, da Hunger oder ein Völlegefühl die Synchronisierung der inneren Uhr mit dem Rest des Körpers stören können.
- Stillen sollte möglichst nicht als Einschlafritual genutzt werden. Warum, wenn es so gut funktioniert? Zum einen werden im Kopf des Kindes Trinkrituale mit Einschlafritualen vermischt. Dies verhindert die Entwicklung einer Schlafautonomie: das Kind lernt, dass es nicht allein einschlafen kann, sondern hierzu immer Hilfe von außen benötigt. Kinder wachen, genau wie Erwachsene, nachts mehrfach kurz auf. Während wir Erwachsene uns in der Regel einfach umdrehen und weiterschlafen, da wir über eine Schlafautonomie verfügen, suchen Kleinkinder ihr gewohntes Einschlafritual. Wenn dies aber das Trinken ist, dann fordern sie dies nachts ein - nicht, weil sie Hunger, bzw. Durst haben, sondern einfach, weil sie weiterschlafen wollen. Nächtliche Mahlzeiten werden ab dem 6. Lebensmonat nicht mehr benötigt. Kinder, die nach dem 6. Lebensmonat noch relevante Mengen Milch nachts trinken, haben tagsüber weniger Appetit. Dies erschwert nicht nur das Abstillen, sondern auch die Einführung von Beikost und Festkost und führt zu einer relativen Mangelernährung, da Milch nur im ersten Lebenshalbjahr als ausschließliche Nahrung taugt. Auch kann Stillen als Einschlafhilfe zu einer Überfütterung mit Bauchbeschwerden und Durchschlafstörungen führen, bei älteren Kindern auch zu Nuckelkaries. Es empfiehlt sich daher, Trinken und Schlafen räumlich und zeitlich voneinander zu trennen: die 'Abendmilch' wird z.B. in der hellen Küche gegeben, das Kind dabei wach gehalten, anschließend erfolgen die Einschlafrituale im abgedunkelten Schlafzimmer.