

Schlafstörungen bei Kindern ernst nehmen



Foto: Fotolia.com/Yanik Chauvin

Ca. 30 Prozent der Schlafstörungen bei Kindern werden von deren Eltern gar nicht wahrgenommen. Das haben Parallelbefragungen von Eltern und Kindern ergeben. »Deshalb wird die schlafstörende Wirkung von TV-Konsum, PC- und Videospielen oft auffälliges Tagesverhalten, Tagesmüdigkeit und schlechte Leistungen sollten daher bei Kindern und Jugendlichen immer zur Frage nach der Schlafqualität führen«, fordert Dr. Alfred Wiater, Chefarzt der Kinderklinik des Krankenhauses Köln-Porz und Sprecher der AG Pädiatrie der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM).

Schlechter Schlaf – schlechte Laune – schlechte Leistungen: So könnte man die aktuellen Kenntnisse der Kinderschlafmedizin zusammenfassen. Fast jedes fünfte Grundschulkind schläft schlecht. Wer schlecht schläft, neigt eher zu Hyperaktivität und emotionalen Problemen und kommt in der Schule schlechter mit.

Dies gilt für alle Formen von Schlafstörungen einschließlich der Atmungsstörungen im Schlaf. Letztere können heute auch im Kindesalter operativ,

z. B. durch eine Laser-OP bei vergrößerten Mandeln, medikamentös oder apparativ über die Atemungs- maske gut behandelt werden. Auch können kieferorthopädische Maßnahmen die Atmung im Schlaf erleichtern. »Doch es gilt die Devise: je früher, desto besser, denn 60 Prozent der Schlafstörungen dauern bis ins höhere Lebensalter an. Wichtigste Voraussetzung für die rechtzeitige Behandlung ist das frühzeitige Erkennen der Störung«, betont Dr. Wiater.

Schon Säuglingen und Kleinkindern kann erholsamer Schlaf antrainiert werden. Stabile Rhythmen im Tagesablauf erleichtern es den Kindern, frühzeitig auch zu geregelten Schlafenszeiten zu kommen. Des Weiteren spielt die Schlafumgebung eine wichtige Rolle. Schlafen im eigenen Bett in abgedunkelter, ruhiger und nikotinfreier Umgebung von Anfang an ist eine wesentliche Voraussetzung für gesunden Schlaf.

Auch für Säuglinge reicht eine Schlafrumtemperatur von 17 bis 18 Grad und der Schlafsack ohne weitere Decken etc. Das Schlafen auf dem Rücken und die Berücksichtigung der Empfehlungen zur Schlafumgebung

haben in den letzten Jahren zu einem deutlichen Rückgang des plötzlichen Säuglingstodes geführt, der aus dem Schlaf heraus auftritt.

Besonderes Augenmerk zu legen ist auf chronisch kranke Kinder und Jugendliche, die infolge ihrer Grunderkrankung keinen erholsamen Schlaf haben. Schlafanalyse und geeignete Therapieverfahren können bei diesen Patienten hilfreich sein und eine Verbesserung der Lebensqualität bewirken.

Ein Hauptziel der Kinderschlafmedizin ist es, möglichst viele Informationen über Schlaf und Schlafstörungen bei Kindern einer breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen, um so früh wie möglich Schlafstörungen verhindern zu helfen.

Erste Schlafschulungsprogramme bieten dafür eine erfolgversprechende Voraussetzung. »Zum Beispiel hat das Schulungsprogramm im Rahmen der Studie »fit for school« des Bundesforschungsministeriums sehr positive Einflüsse auf die Tageskonstitution der Kinder gehabt«, so Dr. Alfred Wiater.

Wolfgang Müller