

Wenn die Kinder nicht gut schlafen...

...dann leiden alle mit

Schlafstörungen bei Kindern sind weit verbreitet. 15 bis 30% aller Kinder im Vorschulalter haben Einschlaf- oder Durchschlafstörungen. In den meisten Fällen handelt es sich dabei um vorübergehende Störungen. Diese Verhaltensstörungen sind zwar nicht schädlich für das Kind, können Sie als Familie aber sehr belasten.

Sie bedürfen in den meisten Fällen keiner grossen medizinischen Abklärung, sondern eines aufklärenden Gesprächs und einer persönlichen Beratung.



Kindlicher Schlaf?

Kinder sind auch im Schlafverhalten nicht einfach kleine Erwachsene, die etwas mehr Schlaf brauchen. Das Schlafverhalten wird beeinflusst von der Reifung des kindlichen Gehirns und von der jeweiligen sozialen Entwicklungsstufe.

Wie viel Schlaf braucht mein Kind?

Die Schlafdauer variiert je nach Alter und ist von Kind zu Kind sehr unterschiedlich. Manche Kindergartenkinder schlafen nicht mehr als 8-9 Stunden, andere benötigen 10-12 Stunden, um ausgeschlafen in den Tag starten zu können.

Brauchen wir als Eltern sogar gleich viel oder nur etwas weniger Schlaf als das Kind, stellen sich viele die Frage, ob etwas nicht stimmt.

Richtung Teenager-Alter verschiebt sich dann zumeist die Schlafengeh-Zeit bald einmal nach hinten. Viele mutieren zu Eulen, obwohl sie morgens nicht besser aus dem Bett kommen.

Das alles gehört zur normalen Entwicklung von Kindern und ist nicht weiter besorgniserregend, wenn es Ihnen als Eltern auch ständig viel Flexibilität und Anpassungsfähigkeit abverlangt.

Wie entwickelt sich der Schlaf-Wach-Rhythmus beim Kind?

In den ersten Lebenswochen ist der Schlaf unregelmässig auf Tag und Nacht verteilt, dann finden die meisten Kinder zu einem Rhythmus. Kinder, die Mühe haben, Unterschiede zwischen Tag und Nacht zu machen, brauchen einen durch die Eltern vorgegebenen regelmässigen Tagesablauf. Neben dem Einfluss von Licht und Nacht hilft der Rhythmus von Aktivität, Ruhe und Essen dem Kind, seine innere Uhr einzustellen. Dabei ist es gut, wenn die Eltern nachts kein Licht anschalten, keine Aktivitäten verbreiten und nur in gedämpftem Ton mit ihrem Kind reden.

Wo liegt der Hund begraben, wenn mein Kind nicht gut schläft?

Neben den genannten Einflüssen von Nacht und Tag-Rhythmus können aufregende und beunruhigende Erlebnisse oder abendlicher Medienkonsum einen Einfluss auf die Ein- und Durchschlaf-Fähigkeit haben. Einerseits führen das blaue Licht von Bildschirmen zur Verminderung des körpereigenen Schlafhormons Melatonin, andererseits müssen die Inhalte zuerst verarbeitet werden, bevor an Ruhe und Schlaf zu denken ist. Auch Zucker am Abend in Form von Süßigkeiten kann die Aktivität Ihres Kindes anregen und zu Unruhe führen.

Was können Sie tun, um die Schlafqualität Ihres Kindes zu erhöhen?

Lohnend ist eine konsequente Schlafhygiene, die nachts alle elektronischen Geräte aus dem Kinderzimmer verbannt und sicherstellt, dass die Raumtemperatur nicht zu hoch ist. Auf sanfte Weise können die Schüssler Mineralsalze Nr. 7 zur Entspannung und Nr. 14 bei Überreizung hilfreich sein. Pflanzen-Extrakte aus Passionsblume, Hafer oder Wiesenküchenschelle wirken nervenentspannend und schlafanstossend. Diese mischen wir individuell für Ihr Kind zu einem praktischen spagyrischen Mundspray zusammen oder sie können auch zum Lutschen in Globuli-Form verabreicht werden.



Gerne beraten wir Sie individuell bei uns, was Ihrem Kind helfen könnte.

Wie zeigt sich eine echte Schlafstörung im Kindesalter?

Echte Schlafstörungen, wie z.B. Atemstörungen sind sehr selten und sollten ärztlich abgeklärt werden. Unsere Kinderexpertinnen sind speziell dafür ausgebildet, im persönlichen Beratungsgespräch solche Warnzeichen zu erkennen.