

Schlafstörungen beim Kind

Oskar Jenni
Abteilung Entwicklungspädiatrie
Universitäts-Kinderkliniken Zürich

Jahrestagung 2013
SAGB/ASHM
13. Juni 2013



Neurologie

Pneumologie

ORL

Psychiatrie

Intensivmedizin

Kardiologie

weitere
Disziplinen

Entwicklungs pädiatrie



Schlafstörungen im Kindesalter

Säuglingszeit: Kein Durchschlafen/Rhythmus

Kleinkindalter: Aufwachstörungen

Widerstände beim Zubettgehen

Schulkindalter: Einschlafverzögerungen

Jugendlicher: Einschlafverzögerungen

Delayed Sleep Phase Syndrome

Schlafstörungen im Kindesalter

Kleinkindalter: Parasomnien

Schulkindalter: Atemstörungen

Jugendlicher: Narkolepsie

Restless Legs Syndrom

Schlafstörungen im Kindesalter

Säuglingszeit: Kein Durchschlafen/Rhythmus

Kleinkindalter: Aufwachstörungen

Widerstände beim Zubettgehen

Schulkindalter: Einschlafverzögerungen

Jugendlicher: Einschlafverzögerungen

Delayed Sleep Phase Syndrome

3 - Stufen Konzept

- Regelmässiger Rhythmus
 - Individueller Schlafbedarf
 - Selbstständiges Einschlafen
-

Praktisches Vorgehen

- Telefonischer Erstkontakt
- Schlafprotokoll über 14 Tage
- Fragebogen
- Konsultation und erste Beratung
- Verlaufskontrollen

Isabel 12 Monate

- Regelmässiger Rhythmus
- Mit wenigen Wochen durchgeschlafen
- Im Alter von 10 Monaten jede Nacht für längere Zeit wach.



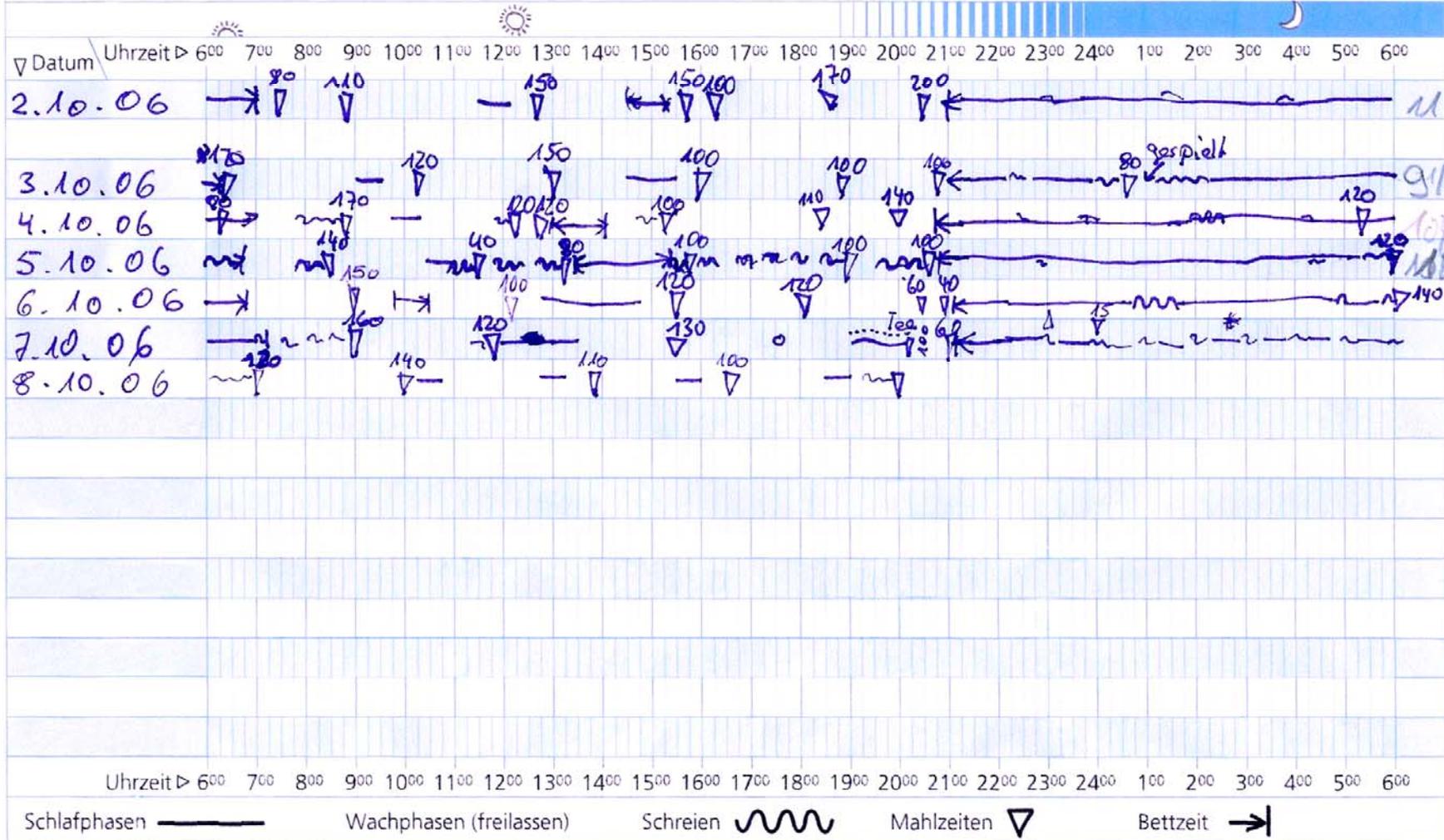
24-Stunden-Protokoll

KINDERSPITAL ZÜRICH

Abteilung Entwicklungspädiatrie
Zentrum für Schlafmedizin

Name: Lara

Geburtsdatum: 30.9.08 Alter: 12 Mo



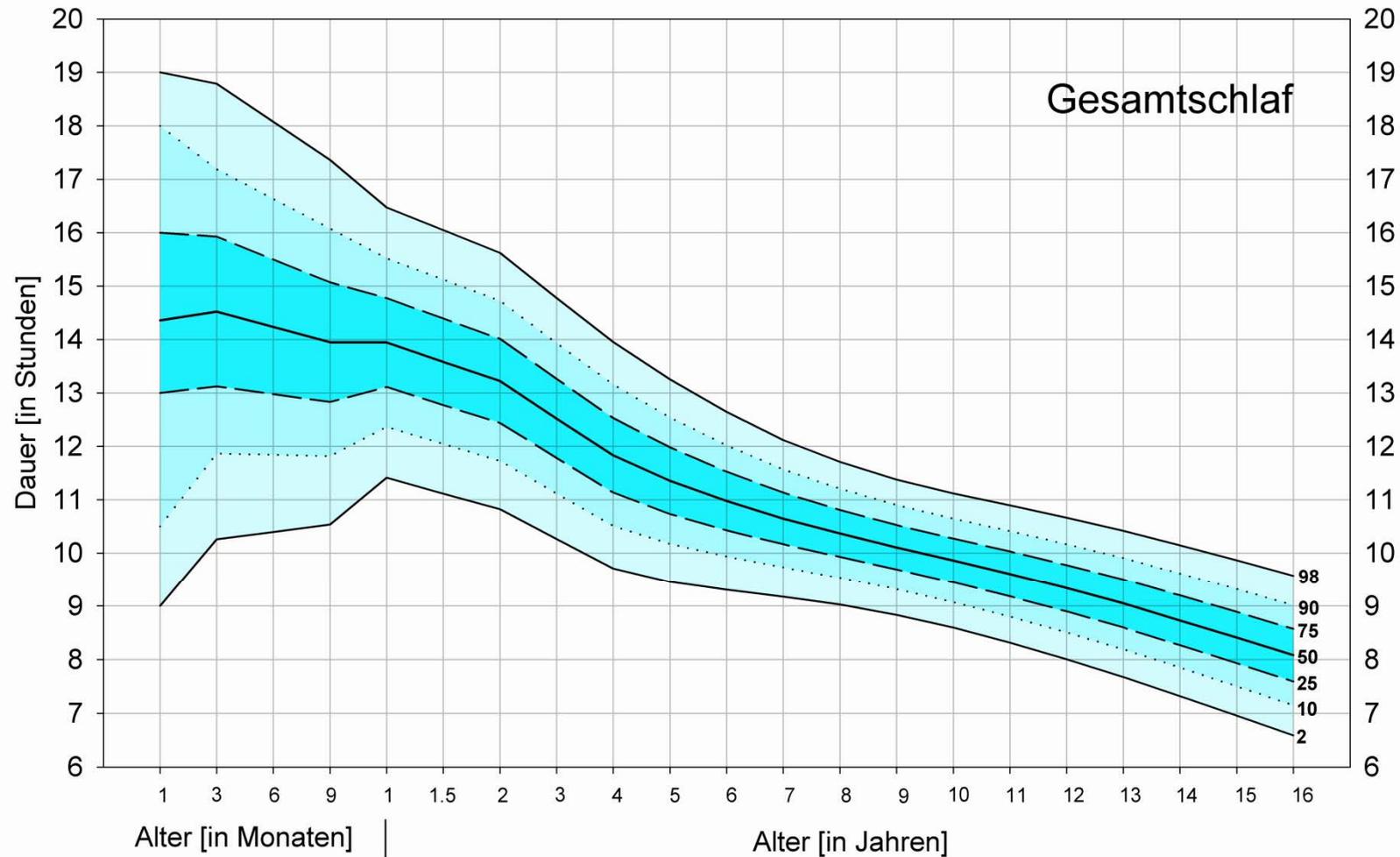
Physiologie
Impfung

o erbrochen
... erschöpft eingeschlafen, Nottelefon
di-Spi

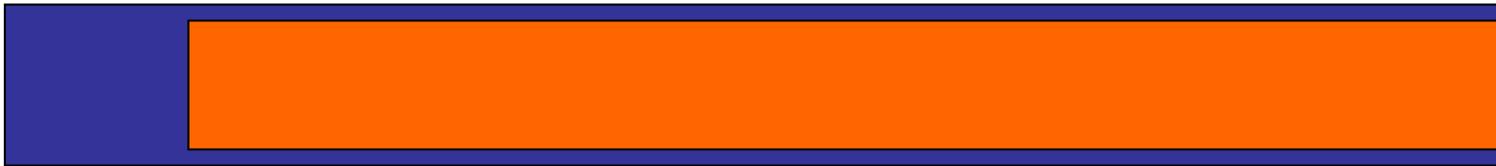
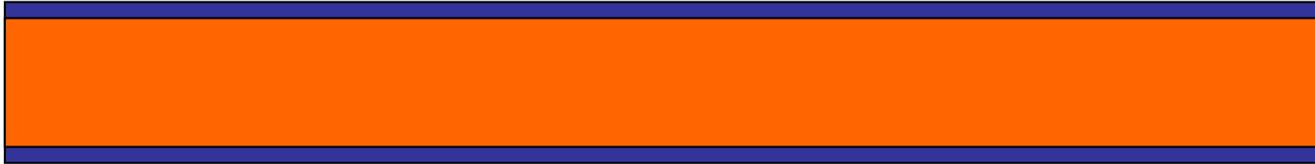
Δ schreienversuch

* jeweils 10' geschrien
(jede Stunde) Erklärungen siehe Rückseite

Wieviel Schlaf braucht ein Kind?



Schlafbedarf und Zeit im Bett

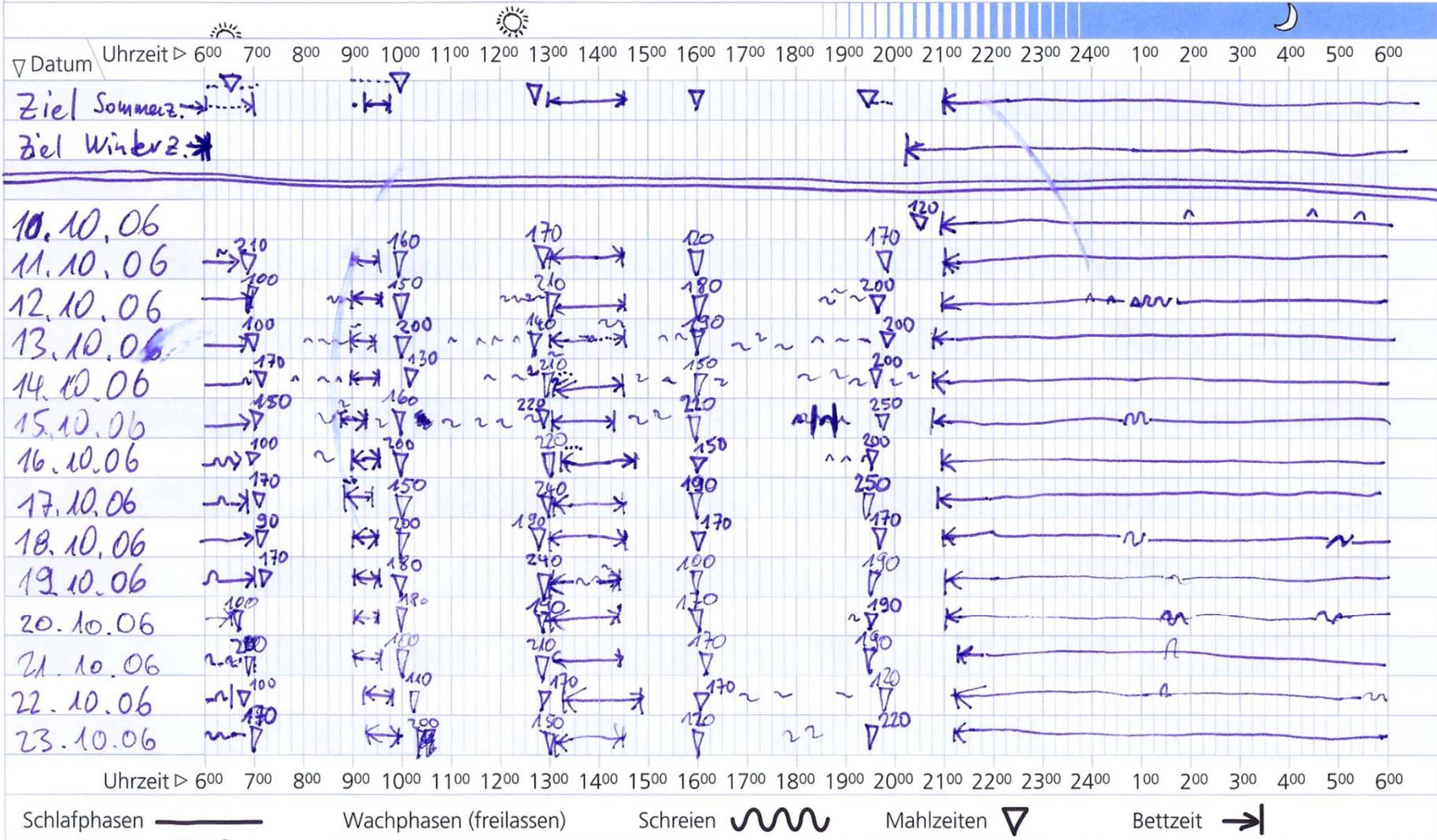




24-Stunden-Protokoll

Name: Lara

Geburtsdatum: 30.9.05 Alter: 13 Mte



←...→ Musik gehört od. gespielt

3 - Stufen Konzept

- Regelmässiger Rhythmus
 - Individueller Schlafbedarf
 - Selbstständiges Einschlafen
-

- **Einschlafrituale**
bereiten das Kind auf das
Einschlafen vor
- **Einschlafhilfen**
begleiten das Kind in den Schlaf

Selbständiges Einschlafen ist
eine wesentliche Voraussetzung
für das Durchschlafen

Ändern von Einschlafgewohnheiten

Verhaltenstherapeutische Massnahmen

- Schreien lassen (Extinktion)
- Kontrolliertes Schreienlassen
(Graduelle Extinktion nach Ferber)
- Graduelle Annäherung

Graduelle Annäherung

Schrittweises Heranführen an
ein neues Einschlafverhalten

Medikamente ?

- Keine Medikamente bei funktionellen Schlafstörungen !
- Allenfalls Medikamente bei Kindern mit Entwicklungsstörungen (Autismus, Syndrom)
- Häufig Medikamente bei Kindern mit Störungen der inneren Uhr (z. B. non 24-h rhythm, Smith Magenis Syndrom, Blindheit)

Medikamente ?

1. **Pflanzlich**: Kamille, Baldrian, Lavendel, Hopfen....
2. **Antihistaminika** (Diphenhydramin, Benocten), schwache Wirkung
3. **Melatonin** (Circadin, 2-10 mg/dosi)
4. **Benzodiazepine** (Lorazepam, 1mg/dosi), häufig paradoxe Wirkung
5. **Chloralhydrat** (Nervifene, 30-50mg/kg/dosi)
6. **Clonidin** (Catapressan, zentraler α_2 -Agonist, 2.5mg/kg/dosi)

HOME SITEMAP ENGLISH

 **KINDERSPITAL ZÜRICH**
Universitäts-Kinderkliniken · Eleonorenstiftung 

Patienten & Familien

Das Kinderspital

- Medizinische Klinik
- Entwicklungspädiatrie >>
- Team
- Sekretariate
- Entwicklungspäd. Poliklinik
- Forschungsabteilung
- Tagungen
- Verlag
- Publikationen

Jugendliche Patienten

Der Aufenthalt

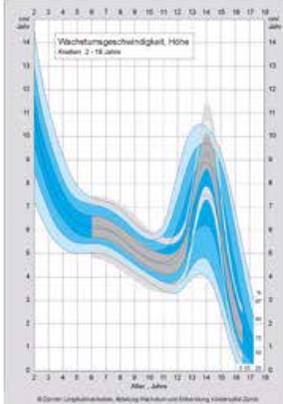
Elternratgeber

PATIENTEN & FAMILIEN > DAS KINDERSPITAL > MEDIZINISCHE KLINIK > ENTWICKLUNGSPÄDIATRIE

Entwicklungspädiatrie

Die Abteilung Entwicklungspädiatrie (vormals AWE) befasst sich mit der kindlichen Entwicklung und deren Störungen.

- [Forschungsabteilung](#)
- [Entwicklungspädiatrische Poliklinik](#)
- [AWE-Verlag](#)









Das Zürcher Fit-Konzept



[Suchen & Finden](#)

[Kontakt](#)

[Wegweiser](#)

[News & Presse](#)

[Offene Stellen](#)

 This page exists in english

[Weiter >>](#)

[Weiter >>](#)

Klicken Sie auf das Bild, um die Vergrößerung anzuzeigen.