



Schulärztlicher Dienst

Tipps zum gesunden Schlaf bei Kindergartenkindern

Kinder brauchen genügend Schlaf, um gesund zu bleiben. Doch wie viel Schlaf ist genug? Eine Vorgabe in Anzahl Stunden hilft wenig, da jedes Kind ein unterschiedliches Schlafbedürfnis hat. Entscheidend ist vielmehr, ob ein Kind tagsüber fit, wach und aufnahmefähig ist. Sie als Eltern können das anhand von vier einfachen Fragen beurteilen.

Zürcher Kindergartenkinder sind gemäss einer Befragung des Schulärztlichen Dienstes nachts zwischen 10-13 Stunden im Bett, meist zwischen 20 und 7:30 Uhr. Allerdings ist nicht die Anzahl Stunden alleine, sondern vor allem auch die Qualität des Schlafes ausschlaggebend. Ein erholsamer, tiefer und möglichst ungestörter Schlaf ist für Kinder besonders wichtig. Schon allein für das Wachstum benötigt der kindliche Körper Energie und entsprechende Ruhepausen. Hinzu kommt, dass Kinder täglich neue Eindrücke und Erlebnisse zu verarbeiten haben. Dies geschieht vor allem nachts beim Schlafen, während das Hirn weiterarbeitet. Schläft ein Kind über lange Zeit nicht gut, kann es ernsthaft krank und in seiner Entwicklung beeinträchtigt werden.

Vier Kontrollfragen

Statistisch gesehen schläft ein Kindergartenkind durchschnittlich 11 Stunden pro Nacht. Das tatsächliche Schlafbedürfnis Ihres Kindes kann allerdings von dieser Zahl abweichen. Zwei Stunden mehr oder weniger gelten immer noch als «normal». Manche Kinder brauchen trotz ausreichendem Nachtschlaf über Mittag eine Ruhepause, in der sie liegend ein Buch ansehen oder Geschichten hören. Um zu beurteilen, ob Ihr Kind für seine Be-

dürfnisse ausreichend schläft, helfen Beobachtungen zu den folgenden vier Fragen:

- ▶ Schläft mein Kind innerhalb von 10 bis 30 Minuten ein?
- ▶ Schläft mein Kind meistens ohne aufzuwachen durch?
- ▶ Erwacht mein Kind am Morgen erholt?
- ▶ Ist mein Kind tagsüber fit und wach?

Für eine zuverlässige Antwort auf diese Fragen ist ein einfaches Schlafprotokoll nützlich, das Sie während zwei bis drei Wochen führen. Notieren Sie darin, wann Ihr Kind zu Bett geht und wann es aufwacht. Vermerken Sie auch, ob und wie oft Ihr Kind nachts erwacht. Achten Sie zudem darauf, ob Ihr Kind nachts mit den Zähnen knirscht oder schnarcht. Beides kann die Schlafqualität beeinträchtigen.

Vom richtigen Zeitpunkt

Die ideale Schlafenszeit ergibt sich aus der Aufstehzeit minus dem persönlichen Schlafbedarf Ihres Kindes. Führen Sie Ihre kleine «Lerche» oder «Eule» allenfalls schrittweise an den Tagesrhythmus heran, den der Kindergarten eintritt bzw. der Schulalltag mit sich bringt. Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind feste Zeiten für das Zubettgehen und Auf-

Von Eulen und Lerchen

Jeder Mensch tickt nach seiner eigenen inneren Uhr. Sie gibt vor, zu welcher Zeit das Leistungsmaximum erreicht wird. Der Morgentyp (Lerche) erwacht früh und geht beizeiten schlafen. Beim Abendtyp (Eule) ist es genau umgekehrt. Zu welchem Typ gehört Ihr Kind?

stehen, an die Sie sich konsequent halten. Das erspart manche unfruchtbare Diskussion. Gerade im Kindergartenalter will so manches Kind trotz grosser Müdigkeit abends nicht ins Bett, weil es Angst hat, etwas zu verpassen. Übermüdete Kinder schlafen aber oftmals schlechter ein.

Allein oder im Elternbett?

Vom Alter und von der Entwicklung her sollte ein Kindergartenkind in der Lage sein, alleine in seinem eigenen Bett zu schlafen. Ob es allerdings in seinem eigenen Bett oder im Bett von Geschwistern oder den Eltern besser oder ruhiger schläft, lässt sich nicht pauschal beantworten und wird auch kulturell unterschiedlich gehandhabt. Wichtig ist, dass sich alle beteiligten Personen wohl fühlen und in der gewählten Situation eine gute Schlafqualität finden.

Qualität des Schlafes ist entscheidend

▶ Eine dauernd verstopfte Nase, verengte Nasengänge, vergrösserte Mandeln oder Allergien (z.B. gegen Hausstaubmilben oder Tierhaare) verhindern einen erholsamen Schlaf — vor allem, wenn ständiges Schnarchen oder sogar Atemaussetzer damit einhergehen.



- ▶ Unangenehme Gefühle oder Schmerzen in den Beinen können das Einschlafen und den Schlaf beeinträchtigen und sollten ärztlich abgeklärt werden.
- ▶ Auch Zähneknirschen kann die erholsamen Schlafphasen stören, ohne dass das Kind davon aufwacht. Ihr*e (Schul-)Zahnärzt*in kann Sie diesbezüglich beraten.
- ▶ Beachten Sie: Ist ein Kind tagsüber oft müde oder aber übermässig aufgedreht, kann eine verminderte Schlafqualität die Ursache sein.

Fragen Sie die*den Kinderärzt*in

Scheuen Sie sich nicht, bei Unsicherheiten rund ums Schlafen die*den Kinderärzt*in oder die*den Schulärzt*in zu fragen. Studien zeigen, dass ein Viertel aller Kleinkinder und die Hälfte aller Schulkinder irgendwann einmal an einer Schlafstörung leiden

Störfaktoren beim Einschlafen beseitigen

- ▶ Schwitzen oder Frieren hindern am Einschlafen. Achten Sie auf eine für Ihr Kind optimale Zimmertemperatur (vor allem nicht überheizt!).
- ▶ Filme oder Aktivitäten am PC regen an. Die Bilder können kurz vor dem Schlafen nicht verarbeitet werden.

- ▶ Erkältungen beeinträchtigen die Atmung. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind während der Nachtruhe möglichst freie Atemwege hat.
- ▶ Herumtollen oder «Fangis» vor dem Schlafengehen regen den Kreislauf an. Ruhige Spiele sind vorzuziehen.
- ▶ Koffeinhaltige Getränke (wie z.B. Eistee oder Cola) erschweren das Einschlafen.
- ▶ Aber auch Sorgen oder Ängste (wie z.B. vor Gespenstern, Monstern) kommen oft erst mit eintretender Ruhe hoch. Schenken Sie Ihrem Kind in solchen Situationen ein offenes Ohr.

Rituale

Einschlafrituale helfen Kindern beim Übergang in die Nachtruhe. Das kann ein Lied, eine Geschichte oder ein kurzes Gespräch mit Mama oder Papa sein, das den Tag in Ruhe abschliesst. Lassen Sie sich nicht zu ausufernden Abläufen verführen. Kinder sind raffiniert im Erfinden, wenn es darum geht, noch ein wenig Zeit herauszuschinden.

Gerade im Kindergartenalter haben Kinder oft Alpträume, von denen sie erwachen und einige beruhigende Worte brauchen. Manchmal hilft ihnen ein kleines Nachtlicht, um wieder zurück in den Schlaf zu finden.

Der Eindruck kann täuschen

Wenn der Schlaf qualitativ oder quantitativ zu kurz kommt, ist ein Kind tagsüber nicht zwangsläufig schläfrig. Im Gegenteil: Oft neigt es sogar zu Hyperaktivität, um sich wach zu halten. Bei einem Kind mit Verhaltensauffälligkeiten kann demnach auch eine Schlafstörung die Ursache sein. Ein Gespräch mit der*dem Kinderärzt*in bringt Ihnen Klarheit.

Bewegung und Anregung

Der Bewegungsdrang ist zwar bei Kindern unterschiedlich stark ausgeprägt, jedoch deutlich höher als bei Erwachsenen. Kinder, die sich tagsüber ausgeben und sich im Spiel möglichst an der frischen Luft bewegen, sind abends eher müde. Einschlafen fällt dann leichter. Aber nicht nur der Körper will gefordert sein, auch der Geist braucht eine Beschäftigung. Probieren Sie aus, worauf Ihr Kind anspricht: Spiele, Bastelarbeiten, Bücher, Experimente, Mithilfe beim Kochen etc. Freuen Sie sich gemeinsam an neuen Entdeckungen und Lernfortschritten. Je zufriedener ein Kind mit seinem Tag ist, desto eher kann es entspannt einschlafen.

Holen Sie sich Unterstützung!

Bei länger andauernden Schlafstörungen oder bei häufiger Beeinträchtigung der Tagesform Ihres Kindes kann eine ärztliche Abklärung sinnvoll sein. Am besten besprechen Sie dies mit

Kontakt und weitere Informationen:

Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich, Schulärztlicher Dienst der Stadt Zürich
Die Adresse Ihrer Schulärzt*innen finden Sie unter www.stadt-zuerich.ch/schularzt

