Fachtag 04. Juli 2018

"Wenn Kinder müde werden....." – Schlaf- und Ruhephasen in der Kita begleiten

Landratsamt Ortenaukreis

Workshop Kinderschlaf

Dipl. Psychologin Susanne Müller, Psychologische Psychotherapeutin
Zentrum für Schlafmedizin Ortenauklinikum Offenburg St. Josefsklinik

Besonderheiten des Kinderschlafes

- Makrostruktur im Säuglingsalter:
active sleep (Form von REM) – quiet sleep (NREM) – indeterminierter Schlaf
- Vorgeburtlich bis 6 Monate 60% AS
- Ab ca. 2 Monaten Melatoninausschüttung und Cortisoltagesgang
- Nachtschlafzyklen kürzer 50 bis 80 Minuten (18 Monate bis 5 Jahre)
Aufwachen nach jedem Zyklus (mehr Aufwachzeiten)
Aufwecken in der Kita/ Wiedereinschlafproblem
- Nachtschlaf: erste Nachthälfte mehr Tiefschlaf, zweite mehr Traumschlaf
- Tagschlaf: überwiegend NREM 2 und NREM3, wenig REM Schlaf
- Variabilität der Schlafdauer Kurz- / Langschläfer
- Früh- und Spättyp
- Verminderung des Tagschlafes zugunsten des Nachtschlafes
- Schlafzeit des Kindes abhängig vom häuslichen Schlaf-Wach-Rhythmus
- Häusliche Schlafgewohnheiten, Einschlafrituale, Übergangsobjekte
- Interaktionen Eltern-Säugling können schon im 1. Lebensjahr
Fehlconditionierungen etablieren
- interindividuelle Variabilität

Mittagsschlaf von Kindern

- Entspricht circadianem Rhythmus
- Emotionsregulation
- Verbesserung des deklarativen Gedächtnisses
- Dauer entsprechend dem Schlafzyklus (40-70 Min.)
- 90 % der 2 Jährigen - unter 10 % der 5 Jährigen
- Interindividuelle und kulturelle Variabilität
- Erhöhte Tagesmüdigkeit bei Kindern (Hyperaktivität)
Geringe Schlafdauer – gestörter Nachtschlaf – Pathologisch erhöhtes
Schlafbedürfnis