

VORWORT	2
LIEGEN UND SCHLAFEN	3
WAS PASSIERT EIGENTLICH, WENN DAS BABY SCHLÄFT?	4
Träumen Babys wirklich?	4
Wenn das Baby geweckt werden muss?	4
DER PLÖTZLICHE KINDSTOD	5
Das Risiko vermindern:	5
IDEALE SCHLAFUMGEBUNG	6
Schlafsäckchen	6
Überwärmung	7
RITUALE	8
Angewohnheiten	9
EINIGE SCHLAFSTÖRUNGEN	10
Narkolepsie:	10
Schladapone:	10
Alpträume:	10
Panikattacken:	10
INTERVIEW MIT DR. TELLER	12
RAUCHEN BEEINFLUSST BABYSCHLAF	13
SCHLAFLABOR	14
Eine Untersuchung	14
SCHLUSSWORT	15

Vorwort

Als ich das Thema für den Vortrag suchte, kam ich zuerst auf die Idee über Babys und Kleinkinder zu schreiben. Denn ich gehe Kinderhüten und habe sehr gerne Kinder. Ausserdem fasziniert es mich wie schnell Babys und Kinder lernen und Fortschritte machen.

Doch ich wurde darauf hin gewiesen, dass die ein sehr umfangreiches Thema sei. Also entschied ich mich auf das Thema Schlaf/Schlafstörungen von Babys und Kleinkinder einzuschränken. Über denn Schlaf und die Schlafstörungen habe ich dann viele interessante Dinge herausgefunden. Bei einigen Dingen konnte ich auch noch auf meine Kindheit zurückweisen. Es gab Dinge die waren gleich, aber auch Dinge die sich sehr geändert haben. Beim Durchlesen sind mir auch wieder Erinnerungen aus meiner Kindheit in den Sinn gekommen. Z.B. bei einem Text kam mir mein Plüschmäuschen in denn Sinn, welches ich immer zum Einschafen hatte. Nach dem Suchen auf dem Estrich habe ich es sogar wieder gefunden.

Fehler! Es ist nicht möglich, durch die Bearbeitung von Feldfunktionen Objekte zu erstellen.

Liegen und Schlafen

Neugeborene schlafen viel, doch auch hier sind Kinder verschieden. Einigen Babys reichen 12 – 14 Stunden, Andere brauchen bis zu 20 Stunden Schlaf pro Tag. Der Durchschnitt liegt bei 14 – 20 Stunden.

Weil Neugeborene sich ihre Schlafposition nicht aussuchen können, sollte man sie immer auf den Rücken legen. Die Bauchlage und die Seitenlage werden heute nicht mehr empfohlen. Denn die Babys sind dadurch mehr gefährdet am plötzlichen Kindstod zu sterben. Denn wenn die Babys auf dem Bauch schlafen, kann der Sauerstoff nicht mehr richtig zwischen dem Gesicht des Babys und der Matratze gelangen. Und es erstickt am Kohlendioxyd. Manchmal erwachen dann die Babys, oft aber auch nicht. Dennoch ist die Bauch und Seitenlage wichtig in der Entwicklung. In dem zunehmendem Alter, darf das Baby auf den Bauch gelegt werden, allerdings nur in wachem Zustand und unter Aufsicht. Mit der Zeit fängt es dann an seinen Oberkörper hochzustemmen. Dies stärkt seine Muskeln und eröffnet ihm ein neues Blickfeld.

Bei der Seitenlage muss das Baby mit einem Kissen, einem zusammengerollten Tuch oder einem Stillkissen gestützt werden. Dabei sollte man nicht vergessen, die Seitenlage abzuwechseln.



Was passiert eigentlich, wenn das Baby schläft?

Träumen Babys wirklich?

Ja sogar ungeborene Babys träumen schon, das haben Wissenschaftler beobachtet. Der Fötus verbindet mit seinen Traumphasen Eindrücke, die er wahrnimmt. Das sind zum Beispiel Bewegungen, Geräusche, oder die Stimme der Mutter. Ab dem 6. Lebensmonat werden die Träume aktiver, denn die Perspektive der Babys verändert sich langsam, sie entdecken viel Neues. In dieser Zeit schlafen viele Babys unruhiger.



Einem schlafenden Baby zuzuschauen ist sehr interessant, denn es wechselt seinen Gesichtsausdruck ständig. Im 1. Lebensjahr laufen im Schlaf eines Babys sehr viele komplizierte Dinge ab. Der Schlaf ist hoch aktiv, weil Babys sogar doppelt soviel träumen wie Erwachsene. Natürlich haben sie auch Alpträume. Doch dann erwachen sie und weinen. Im Schlaf geschehen auch sämtliche

Entwicklungsschritte und die Erlebnisse des Tages werden verarbeitet. Schon in den ersten vier Monaten geschehen viele Dinge die zur Entwicklung beitragen. Im Schlaf speichert das Gehirn Erfahrungen ab und verarbeitet sie. Also kann man sagen Babys lernen im Schlaf.

Wenn das Baby geweckt werden muss?

Wenn man sein Baby ausnahmsweise wecken muss, macht man das möglichst behutsam. Um es zu wecken, sollte man eine Leichtschlafphase abwarten. Eine Leichtschlafphase erkennt man daran, dass die Augen des Babys zu zucken beginnen. Am besten ist es, wenn man das Baby mit einem vertrauten Geräusch aus dem Schlaf holt.

<http://www.familie.de/baby/artikel/baby-beim-schlafen-aktiv/>

Der plötzliche Kindstod

Der plötzliche Kindstod auch SIDS genannt kommt sehr oft bei Babys zwischen 2 – 4 Monaten vor und ist die häufigste Todesursache bei Babys. Beim Kindstod sterben die Babys im Schlaf. Viele denken dann ihr Baby wäre erstickt, dass ist aber nicht so. Sie fallen beim Schlaf in ein Koma und sterben kurze Zeit darauf. Es kann jedoch niemand sagen wieso diese Babys so sterben. In fast jedem Fall sind diese Babys kerngesund. Doch mittlerweile sind in ganz Europa, in Kanada, den USA und in Australien Forschungsarbeiten im Gang.



Der Kindstod ist nicht ansteckend. Aber es kann jedes Baby treffen und die Ärzte können nichts zum voraus erkennen. Es wird vermutet dass die Babys an SIDS sterben, weil ihre Atmung und der Blutdruck noch nicht richtig entwickelt sind. Es ist erwiesen, dass der Schnuller das Risiko an SIDS zu sterben vermindern kann. Seit 1991 sind die Zahlen der an Kindstod sterbenden Babys zurück

gegangen. Dennoch sterben in Deutschland jährlich 300 Babys an SIDS.

Das Risiko vermindern:

- nicht rauchen
- wenn möglich das Baby stillen
- nicht auf den Bauch legen zum Schlafen
- Überwärmung vermeiden
- Dem Kind ein Schnuller geben

Ich finde der Kindstod ist eine schreckliche Sache. Weil es jedes Baby treffen kann und es nicht vorhersehbar ist.

Wir kennen eine Familie denen ihr Baby fast an SIDS gestorben ist. Doch zum Glück war die Mutter gerade in der Nähe des Babys und hat eine Atemstörung bemerkt. Weil sie sofort mit ihrem Baby ins Spital fuhr konnte sie es retten. Doch meistens merken die Eltern es erst wenn es schon zu spät ist.

<http://www.sids.ch/kindstod/index.html>

<http://www.babycenter.ch/baby/gesundheit/ploetzlicherkindstod/>

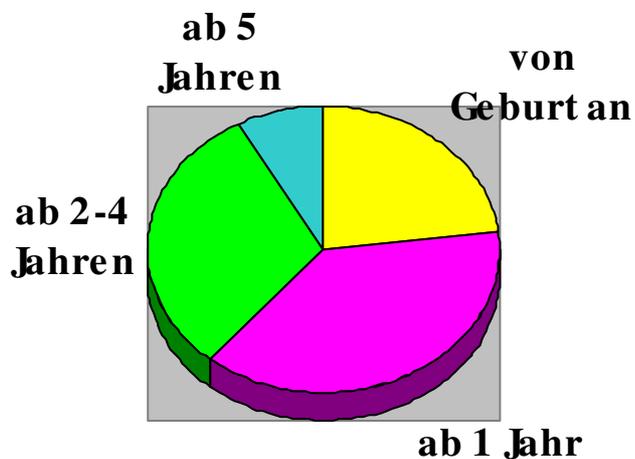
Ideale Schlafumgebung

Im ersten Jahr sollte das Baby im Zimmer seiner Eltern schlafen. Es sollte in eigenes Bettchen haben. Die Kinderbettmatratze sollte fest sein, sonst könnte das Baby darin ersticken. Viele Eltern die ich kenne haben das Baby in einem Stubenwagen neben dem Bett. Wenn man das Baby in den ersten Lebenswochen ins Elternbett nimmt ist die Gefahr da, dass das Baby überwärmt wird oder erstickt. Denn es könnte unter die Bettdecke rutschen und die meisten Matratzen der Elternbetten sind weicher.

Ab welchem Alter schliefen

die Kinder der Eltern die ich

befragt habe in einem anderen Zimmer:



Schlafsäckchen

Für ein Baby ist es sicher in einem Schlafsäckchen zu schlafen. Denn ein Schlafsäckchen kann es nicht wegstrampeln und es kann auch nicht über den Kopf rutschen. Wenn Eltern ein Schlafsäckchen kaufen sollte darauf

geachtet werden, gross ist ein Schlafsäckchen kaufen sollte darauf geachtet werden, dass nicht zu gross ist und es nicht durch die Halsöffnung ins Säckchen rutschen kann. In einem Kinderbettchen sollten keine



Dies wäre eine ideale Schlafumgebung

Kuscheltiere, Kissen oder Decken sein, an denen es ersticken könnte. Denn es gibt immer wieder Babys die ersticken. Doch gerade mit einem Schlafsäckchen kann man die Erstickungsgefahr reduzieren. Es geht jedoch auch ohne Schlafsäckchen ganz einfach mit einer Decke, mit der man das Baby nur bis etwa zur Brust zudeckt. Damit das Baby nicht wegrutscht sollte man die Decke oder das Schlafsäckchen an dem Bettrand befestigen.

Überwärmung

Das Schlafzimmer sollte ca. 18C° warm sein. Auch im Winter sollte es nicht wärmer sein. Ob ein Baby schwitzt kann man ganz leicht erkennen, denn wenn es im Nacken feucht ist hat das Baby zu heiss. Das Schlafsäckchen oder eine leichte Decke und die richtige Zimmertemperatur können die Überwärmung verhindern. Ein Luftbefeuchter wäre auch nicht schlecht, denn die Heizungsluft ist sehr trocken und das kann bei einem Baby schnell die Schleimhäute austrocknen. Wenn das Zimmer im Sommer wärmer als 18C° ist, sollte die Klimaanlage und der Ventilator trotzdem ausgeschaltet bleiben. Damit sich das Baby keine Erkältung holt. Das Baby sollte dann einfach nur leicht bekleidet sein.

http://www.lgl.bayern.de/gesundheit/sids_ploetzlicher_kindstod.htm

Rituale

Beim Einschlafen spielen auch Rituale eine grosse Rolle. Wenn man ein Kind z.B. jeden Abend vor dem zu Bett bringen badet, ihm eine Geschichte vorliest, singt, betet oder mit ihm ein ruhiges Spiel spielt. So merkt das Kind das es nach dem bestimmten Ritual Zeit ist, ins Bett zu gehen. Doch damit es funktioniert, müssen die Eltern konsequent sein und dürfen sich nicht für eine zweite Geschichte oder ein Glas Wasser überreden lassen. Denn Kinder glauben Regeln nur, wenn die Eltern sie auch einhalten. Die Rituale sollten auch nicht länger als 15min - 30min dauern. Denn bei zu langen Einschlafritualen weicht die eigentliche Müdigkeit wieder ab.



Off bringt es Eltern zur Verzweiflung, wenn ihre Kinder nicht einschlafen wollen oder schlecht schlafen. Damit die Kinder schlafen, versuchen Eltern wirklich alles. Sei wiegen es ständig in ihren Armen, geben ihm etwas zu essen/trinken, lesen ihm eine Geschichte vor oder singen ihm Schlaflieder. Doch solche Dinge sind nicht gut für ein Kind, denn es lernt dabei nicht, alleine einzuschlafen und gewöhnt sich daran, nur einzuschlafen, wenn ein Elternteil dabei ist. Ausserdem sollte ein Kind lernen selber wieder einzuschlafen wenn es in der Nacht aufwacht. Wenn das Kind erwacht, sollten die Eltern kurz abwarten ob das Kind selber wieder einschläfft, wenn dies nicht der Fall ist sollten sie ihm nur schnell denn Schnuller geben. Auf keinen Fall grelles Licht einschalten. Wenn man dem Kind in der Nacht nicht grosse Beachtung schenkt, lernt es selber wieder einzuschlafen. Oft braucht

es für die Eltern sehr viele Nerven doch nur so lernt das Kind am besten seinen Schlaf wieder zu finden.

Schlafrituale sind sehr beliebt denn fast alle der befragten Mütter hatten welche, nur ein oder zwei beantworteten mit nein. Die meisten haben gesungen, Geschichten erzählt, gebetet oder alles zusammen. Auch wir hatten zu hause immer diese Rituale vor dem zu Bett gehen.

Angewohnheiten

Sehr viele Kinder haben auch ein Kuscheltier, ein Schnuller oder irgendein Spielzeug, welches sie zum Einschlafen brauchen. Zu Beispiel das Kuscheltier: Sie bekommen, es als Baby und haben es immer in ihrem Bettchen. Wenn sie älter werden tragen sie es immer mit sich herum, oder nehmen es zu sich wenn sie traurig sind. Man kann sagen es wird schon fast ein kleiner Freund. Und wenn es einmal verloren geht, haben die Eltern ein Problem, denn es ist nicht einfach ersetzbar. Wenn die Kinder Spielsachen ins Bett, nehmen ist es meistens ihr Lieblingsspielzeug. Oft spielen sie dann vor dem einschlafen noch ein Weilchen oder wenn sie aufwachen. Das ist nicht schlecht, denn dabei lernen sie auch sich selber zu beschäftigen. Der Schnuller ist eigentlich da um die Baby zu beruhigen und wird dann wenn die Kinder älter werden einfach zur Angewohnheit. Und es ist dann meistens nicht sehr einfach denn Kinder denn Schnuller abzugewöhnen.



<http://www.baby-zeit.de/service/sorgenkinder/schlafstoerungen.php>

Einige Schlafstörungen

Narkolepsie:

Kinder die an Narkolepsie leiden, können ganz plötzlich beim Fahrradfahren, Essen oder Sprechen einschlafen. Beim Schlafen bilden sie sich Dinge ein, und Hören merkwürdige Töne. Mehrmals am Tag haben sie solche Schlafattacken. Man kann diese Krankheit schon früh erkennen. Wenn die Kinder am Morgen oft grosse Probleme haben, aufzustehen und kurz danach agressive Störungen haben.

Schladapone:

Diese Krankheit erkennt man daran, dass die Kinder laut schnarchen und am Morgen Kopfschmerzen haben. Dies kann eine Entzündung der oberen Atemwege auslösen.

Alpträume:

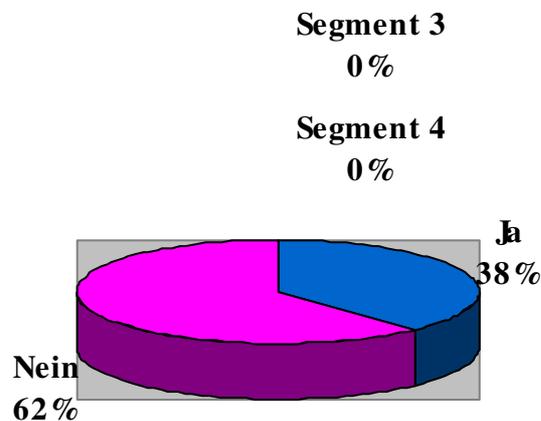
Mit ca. 4 Jahren haben Kinder eine blühende Phantasie. Diese Phantasie haben sie auch in ihren Träumen. Die Kinder träumen oft von Schlimmen Dingen, zum Beispiel Monster oder grosse schwarze Gestalten, die ihnen weh tun wollen. Solche Szenen kommen auch sehr oft vom Fernsehen. Diese Alpträume kommen oft in der späteren Schlafphase vor. Sie kommen zur Geltung indem die Kinder schrien oder wild um sich schlagen. Nach dem 6. Lebensjahr kommen diese Alpträume nur noch selten oder gar nicht mehr vor.

Panikattacken:

Wenn ein Kind nachts schreiend und schweissgebadet im Bett sitzt,



sind die Beruhigungsversuche der Eltern meist sinnlos. Die Kinder sind völlig verwirrt und wissen nicht wo sie sind, wenn sie Morgen wissen sie nichts mehr. Diese Panikattacken kommen bei Kindern im Alter von 4 – 6 Jahren vor. Doch wenn das Kind in der Nacht aufwacht sollte man nicht mit ihm spielen, denn es sollte wissen das die Nacht zum schlafen da ist.



Die häufigsten Ursachen waren:

- Alpträume
- Erwachen wenn sie krank waren.
- Einschlafschwierigkeiten
- Zahnschmerzen
- Vollmond
- Wollten im Elternbettschlafen

<http://www.baby-zeit.de/service/sorgenkinder/schlafstoerungen.php>

Interview mit Dr. Teller

1. Haben sie oft mit Kinder/Babys zu tun, die an Schlafstörungen leiden?

Ja

2. In welchen alter kommen am meisten Schlafstörungen vor?

Im 1. halben Lebensjahr

Mit 4 Jahren

3. Was können Gründe für Schlafstörungen sein?

Im ersten Lebensjahr muss ein Baby seinen eigenen Schlafrhythmus finden.

Mit vier Jahren haben Kinder eine blühende Fantasie und deshalb oft

Alpträume

4. Wie reagieren die Eltern in einer solchen Situation?

Sie nehmen die Kinder zu sich. Die Kinder gewöhnen sich daran, dass die Mutter sie zu sich nimmt wenn sie weinen. Mit der Zeit können die Kinder nur noch einschlafen wenn sie bei den Eltern sind.

5. Verschreiben sie auch Medikamente an Babys/Kleinkinder die an Schlafstörungen leiden?

Nein

6. Was kann man tun gegen Schlafstörungen/Schlaflosigkeit?

-Ruhe bewahren Kinder nicht anschreien.

-Rhythmus finden.

-Einschlafrituale machen.

-Nicht zu viel Schlaf erwarten, es gibt Babys die weniger Schlaf erwarten als

Andere

6. Wie kann man ein Baby/Kleinkind beruhigen?

Kinder sollten lernen sich selber zu beruhigen. Es ist wichtig das, sie selber wieder einschlafen können wenn sie in der Nacht aufwachen.

Rauchen beeinflusst Babyschlaf



Dass Rauchen während der Schwangerschaft dem Baby schadet ist schon lange bekannt. Doch jetzt haben französische Forscher weitere Nachteile des Rauchens während der Schwangerschaft gefunden. Bei einer Studie bei 40 Babys die entweder mindestens 1 Monat zu früh geboren wurden, oder solche deren Mütter ca. 10 Zigaretten pro Tag rauchen. Man stellte fest, dass die Babys der rauchenden Mütter schlechter schliefen.

An einer anderen Studie stellte man fest, dass die Babys der nichtrauchenden Mütter rund zwei Stunden länger schliefen. Das liegt daran das die Babys der rauchenden Mütter Nikotin im Blut haben und deswegen viel unruhiger sind und schnellere Bewegungen haben, dadurch ist ihr Schlaf sehr unruhig. Der Schlafmangel könnte sich negativ auf die Entwicklung der Kinder auswirken. Laut der Studie haben diese Babys ein erhöhtes Risiko an Aufmerksamkeitsschwierigkeiten und Hyperaktivität zu leiden. Ausserdem sind die Babys rauchender Eltern gefährdeter am SIDS zu sterben.

<http://www.sf.tv/sendungen/puls/archiv.php>

Schlaflabor

Viele Babys aber auch ältere Kinder atmen im Schlaf sehr unregelmässig. Bei einigen Babys kommt es auch vor, dass sie fast keine Luft mehr bekommen und plötzlich ganz blau im Gesicht werden. Wenn so etwas passiert denken viele Eltern gleich an den plötzlichen Kindstod. Der plötzliche Kindstod ist bis heute ungeklärt und man kann ihn nicht vorhersehen, deshalb kommt es immer wieder vor, dass Babys daran sterben. Doch viele Atemstörungen haben nichts mit dem plötzlichen Kindstod zu tun.

Trotzdem sollten die Eltern mit dem Kind zum Arzt wenn ihnen eine Atemstörung auffällt. Denn es ist wichtig, dass man die Atemstörung behandelt. Es könnte sein, dass die Atemorgane zu wenig Sauerstoff haben und dadurch beschädigt werden. Fast in jedem Fall kann man einem Kind in einer solchen Situation eine Therapie verschreiben.

Eine Untersuchung

Wenn ein Kind an einer Atemstörung leidet wird es für ca. 3-4 Tage im Schlaflabor untersucht. Es wird genau überwacht und untersucht. Bei einer Untersuchung wird ein EKG (Herzuntersuchung) und ein EEG (Hirnuntersuchung) gemacht. Dazu gehören eine Ultraschalluntersuchung, die den Säuregehalt misst, und eine Poligrafie. Bei der Poligrafie macht man während des Schlafes ein EKG und kontrolliert dazu die Atmung und die Sauerstoffsättigung.



<http://www.klinikumsolingen.de/kliniken/kinderklinik/schlaflabor.html>

Schlusswort

Als ich mit dem Vortrag begann war ich noch sehr unsicher und orientierungslos. Ich wusste nicht genau wie beginnen, präsentieren und wie ich den Aufbau gestalten sollte. Also fing ich an Material zu sammeln. Ich fing an mich in das Thema hinein zu arbeiten und viele interessante Dinge heraus zu finden. Mit der Zeit kamen dann auch die Ideen. Und ich konnte auch Dinge aus meiner Kindheit einbeziehen oder vergleichen. Es gab jedoch auch eine Zeit da hatte ich Angst nicht genügend Material zu finden. Also machte ich eine Umfrage, welche ich sehr gut einbringen konnte.



Obwohl es mir manchmal zuwider war und ich mir ab und zu Sorgen machte, bin ich froh das ich eine solche Arbeit schreiben konnte und stolz auf das, was entstanden ist.