

Schlafstörungen aus entwicklungspädiatrischer Sicht

PPPP 2. Kurs
24.4.2015
Appenberg

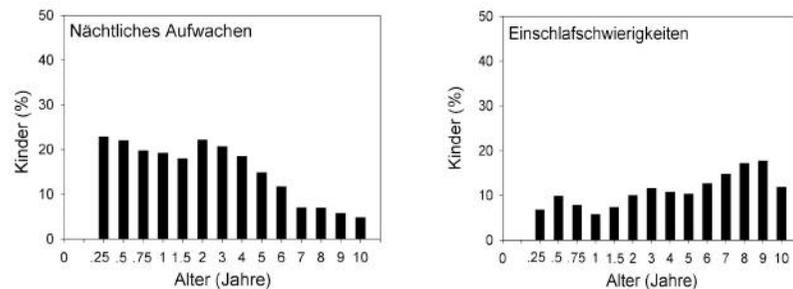
Caroline Benz

Fragestellung im klinischen Alltag

- Störung des Einschlafens und/oder Durchschlafens (Insomnie)
- Aussergewöhnliche Phänomene verbunden mit Schlaf (Parasomnien)
- Übermässiger (Hypersomnie) oder unzeitgemäss (Tagesmüdigkeit) auftretender Schlaf

Störung des Ein- und/oder Durchschlafens

Häufigkeit

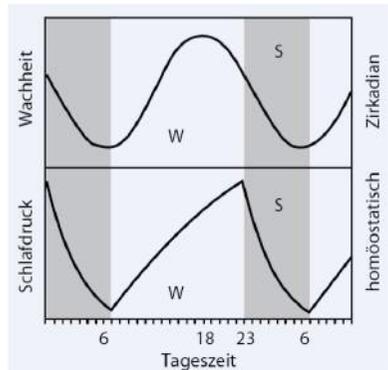


Störung des Ein- und/oder Durchschlafens

Ursachen

1. Fehlender oder unregelmässiger Schlaf-Wach-Rhythmus
2. Überschätzen des individuellen kindlichen Schlafbedarf
3. Fehlende Selbstberuhigungsstrategien beim Einschlafen

2-Prozess Modell der Schlafregulation



Zirkadianer Rhythmus
(Innere Uhr funktionstüchtig
ab Geburt)

Schlafhomöostase
(funktionstüchtig ab 2./3. LM.)

Borbély, Hum Neurobiol. (1982)
Jenni and LeBourgeois, Current Opinion in Psychiatry (2006)

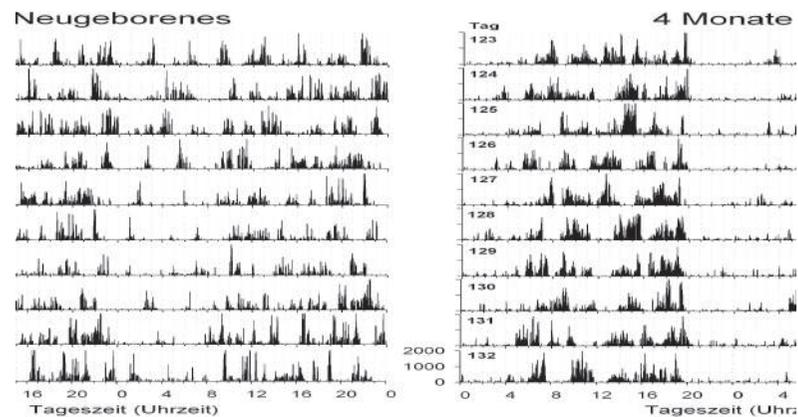
Entwicklung der Schlaf-Wachorganisation

Zeitgeber

- Licht (Melatonin)
- Soziale Zeitgeber:
 - Alltagsgeräusche
 - Bettzeiten
 - Mahlzeiten
 - Spielzeiten
 - Spaziergänge

Jenni und Benz, Handbuch für Kleinkindforschung (2011)
Galland B. et al., Sleep Medicine Reviews (2012)

Entwicklung der Schlaf-Wachorganisation



Jenni et al., Infant Behavior and Development (2006)

Entwicklung der Schlaf-Wachorganisation

- Anpassung an den Hell-Dunkel-Wechsel
- Bewältigung der Übergänge zwischen Schlafen und Wachen

Jenni et al., Infant Behavior and Development (2006)

Entwicklung der Schlaf-Wachorganisation

Regulationshilfen

- Erkennen und Verstehen kindlicher Signale
- Angemessene Beruhigungsstrategien finden
- Vermeiden von Übermüdung und Überreizung

9

Einflussfaktoren

Kindliche Faktoren

- schwieriges Temperament (irritabel)
- prä-peri und postnatale Risikofaktoren

Elterliche Faktoren

- Eingeschränkte intuitive Kompetenzen aufgrund psychischer Erkrankungen oder psychosozialer Belastungen

¹⁰
Benz, M. & Scholtes, K. (2012)
In: Cierpka, M. (Hrsg.), Frühe Kindheit 0-3 Jahre. Springer

Vorgehen

- Telefonischer Erstkontakt
- Schlafprotokoll über 14 Tage
- Fragebogen zum Schlafverhalten
- Konsultation und erstes Beratungsgespräch
- Weiterführen des Schlafprotokolls und Verlaufskontrollen

11

Jenni und Benz, Pädiatrie.up2date (2007)

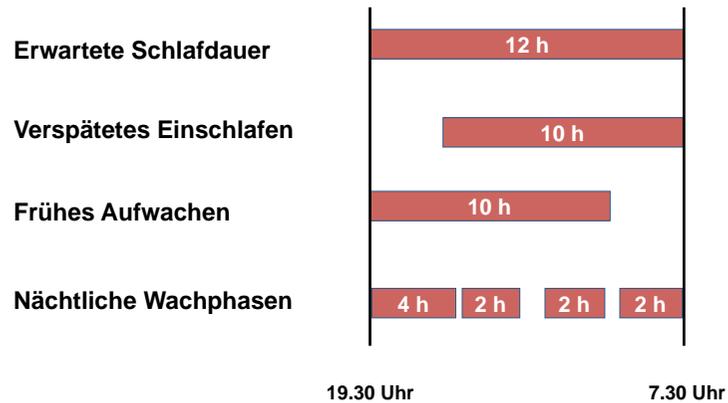
Störung des Ein- und/oder Durchschlafens

Ursachen

- Fehlender oder unregelmässiger Schlaf-Wach-Rhythmus
- Überschätzen des individuellen kindlichen Schlafbedarf
- Fehlende Selbstberuhigungsstrategien beim Einschlafen

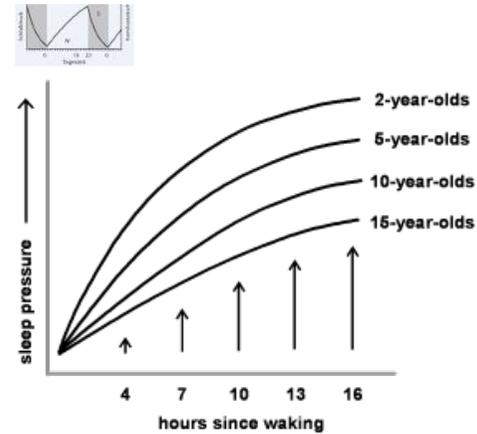
12

Schlafbedarf und Bettzeit



13

Aufbau von Schlafdruck im Entwicklungsverlauf



- Schlafdruck am Tag baut sich im Verlauf der Entwicklung immer langsamer auf.
- Die Wachphasen werden länger

14

Jenni and LeBourgeois, Current Opinion in Psychiatry (2006)

Ändern von Einschlafgewohnheiten

Massnahmen

- Kontrolliertes Schreien lassen (graduelle Extinktion nach Ferber)
- Psychoedukative Massnahmen bei den Eltern
- Positive Schlafroutine

15

Mindell et al.: Sleep (2006)

Ändern von Einschlafgewohnheiten

Massnahmen

- Schrittweises reduzieren der elterlichen Einschlafhilfen (tags → abends → nachts)
- Einführen eines regelmässigen Einschlafrituals
- Einführen eines Übergangsobjektes

16