

## SCHLAFSTÖRUNGEN

# Hilfe, mein Kind macht nächtelang Terror

Haben Kinder Schlafprobleme, schlägt sich dies nicht nur auf ihre Psyche nieder, sondern auch auf ihre Gesundheit. Schlafsprechstunden wie jene des Berner Arztes Dr. Silvano Vella schaffen Abhilfe.

rgsd  
0012\_A  
350 x 306



rgsd  
0012\_B  
90 x 60

#### Spurensuche

Nur einmal schlafen und bald ist klar, warum der Junge unter Konzentrationsstörungen leidet.

VON KARIN HÄNZI

**SIE KÖNNEN NICHT EINSCHLAFEN** – oder nur mit Licht, Musik oder Elternbegleitung. Sie stehen nachts immer wieder auf, schreien, sind quengelig. Und tagsüber sind sie dann überdreht und unausgeglichen, haben Konzentrations-schwierigkeiten. Der Kinderneurologe Dr. Silvano Vella wird in seiner im Lindenhofspital integrierten Praxis mit jeder Art von Schlafstörungen von Neugeborenen bis zu Jugendlichen konfrontiert.

**BEVOR DIE BEHANDLUNG BEGINNT**, führen die Eltern während zehn bis vierzehn Tagen ein Schlafprotokoll und füllen einen von Dr. Vella konzipierten Fragebogen aus. Danach werden die beiden Formulare von ihm ausgewertet. Aufgrund der Antworten kann er beurteilen, ob ein Verhaltensproblem oder eine organi-

## Oft reichen einfachste Verhaltensänderungen.

sche Störung vorliegt und dies wird dann in der ersten Sitzung mit der betroffenen Familie in Anwesenheit des Kindes besprochen.

**DURCHSCHNITTlich DAUERT** eine erfolgreiche Behandlung vierzehn Tage. Oft reichen einfachste Verhaltensänderungen, um die Schlafstörungen aus der Welt zu schaffen. Wichtig ist, dass das Kind lernt, in derselben Umgebung einzuschlafen, in der es sich bei einem nächtlichen Aufwachen vorfinden würde. Wenn sich also die Eltern normalerweise auch ▶

#### im Schlaflabor

Wenn alle Ratschläge nicht geholfen haben, verbringt das Kind eine Nacht im Schlaflabor.



**rgsd  
0012\_C  
215 x 145**

**Erste Diagnose**  
Dr. Silvano Vella bespricht mit Mutter und Kind das weitere Vorgehen.

mit ins Bett legen, während dem Einschlafen immer eine Musikdose läuft oder irgendwo Licht brennt und all dies einmal fehlt, kann es beim Aufwachen während der Nacht zu Schlafstörungen kommen.

**DA KINDER** Muster sehr schnell annehmen, kann bereits eine harmlose Grippeerkrankung zu Problemen führen. Das Kind verbindet die zusätzliche Zuwendung, die es aufgrund der Grippe erhalten hat, sofort mit dem täglichen Einschlafen und gerät dadurch aus dem Rhythmus. Oft treten Probleme auch bei Entwicklungsschritten auf: wenn ein Kind zum Beispiel plötzlich gehen kann oder bei einem Zimmerwechsel.

In solchen Fällen führt Dr. Vella die Beratungen nach der ersten Sprechstunde je nach Wohnort der Eltern auch per E-Mail oder Telefon weiter, mit Hilfe einer individuell auf das jeweilige Kind zugeschnittenen Checkliste.

**LIEGT DER VERDACHT** einer schlafgebundenen Atemstörung (lautes Schnarchen, Atempausen) vor, kann der erste Schritt ebenfalls zu

Hause durchgeführt werden. Ein am Finger befestigter Pulsoximeter misst Sauerstoff und Herzschlag und zeigt anhand einer Kurve, ob das Kind während der Nacht an Atemnot oder an Stress leidet. Ist ersteres der Fall, wird eine Nacht im Schlaflabor verschrieben, wo es – in Elternbegleitung – während 11 bis 12 Stunden beobachtet wird. Treten während dem Schlafen Atempausen auf, leidet das Kind an Schlafapnoe. Ausgelöst wird diese in den meisten Fällen durch zu grosse Mandeln oder andere Missbildungen im Kiefer- sowie Hals-Nasen-Rachen-Bereich, die zu Verengungen führen.

Da bei Kindern wegen noch nicht abgeschlossenem Wachstum viele Operationen nicht in Frage kommen, gelangt hier eine CPAP-Maske zum Einsatz, die das Lindenhofspital als eine der ersten Kliniken in der Schweiz auch für Kinder eingeführt hat. Diese hält mit konstantem Überdruck die Atemwege offen und verhindert dadurch Atempausen. Die Maske wird in der Regel so lange verwendet, bis die Missbildungen durch das natürliche Wachstum die Atmung weniger beeinträchtigen oder operativ korrigiert werden können. Bei leichten Kie-

## Kinder übernehmen Muster sehr schnell.

ferfehlstellungen kann nachts eine Zahnspange helfen, die den Kiefer in die richtige Position bringt.

Wird bei einem Kind eine Schlafstörung vermutet, ist rasches Reagieren nötig. Denn solche Störungen zerran nicht nur an den Nerven aller Beteiligten, sondern können auch die Gesundheit des Kindes gefährden. So kann zum Beispiel infolge Konzentrationsmangel neu Gelerntes nicht vollständig gespeichert werden. Der durch Stress ausgelöste zu hohe Kalorienverbrauch führt zu einer Gewichtsabnahme, und der gestörte Stoffwechsel begünstigt Diabetes. Zudem können Schlafstörungen das Wachstum beeinträchtigen, da das Wachstumshormon vorwiegend in der Nacht produziert wird. Und Risikofaktoren für spätere Herz-/Kreislaufprobleme wie Bluthochdruck können durch fehlende Nachtruhe bereits im Kindesalter konditioniert werden.

Wenn Ihr Kind also durch Unausgeglichenheit, überdrehtes Verhalten, Konzentrationschwierigkeiten, Leistungseinbrüche in der Schule oder verdrehte Schlafpositionen auffällt, könnte sich eine Konsultation in einer Schlafsprechstunde lohnen.



**rgsd  
0012\_D  
80 x 100**

**Konzentrationstest**  
Mittels Konzentrationstest werden allfällige Beeinträchtigungen durch Schlafstörungen diagnostiziert, Verbesserungen nach ersten Massnahmen gecheckt und im Falle eines Narkolepsie-Verdachts (anfallartiger Schlafdrang) die Fahrtauglichkeit getestet.



**rgsd  
0012\_E  
95 x 150**

**LIA, 4 1/2 Jahre,**  
hat grosse Freude an ihrem Krankenschwesternoutfit

Es war Liebe auf den ersten Blick. Seit Lia von ihrer Gotte das Krankenschwester-Set erhalten hat, verbringt sie viel Zeit damit, ihre Puppen zu verarzten. Kein Wunder antwortet Lia auf die Frage, welches ihr Lieblingsspielzeug sei, mit einem kräftigen «dänk das, was ich vom Gotti bekommen habe». Vorsichtig zieht sie jeweils ihre Krankenschwester-Schürze und ihr Häubchen an und nimmt ihr Köfferchen unter den Arm. «Schau mal, was ich alles habe!», sagt Lia und zeigt auf die vielen Pflästerchen, den Fiebermesser, das Stethoskop und das Verbandsmaterial. Ihre Gotte hat die Schürze, das Häubchen und das Filz-Köfferchen extra für sie entworfen und geschneidert. «Weisst du, meine Gotte ist super», sagt Lia stolz.

Foto: Annelies Friedli