

# Kinder unterstützen und Eltern entlasten dank Schlafberatung

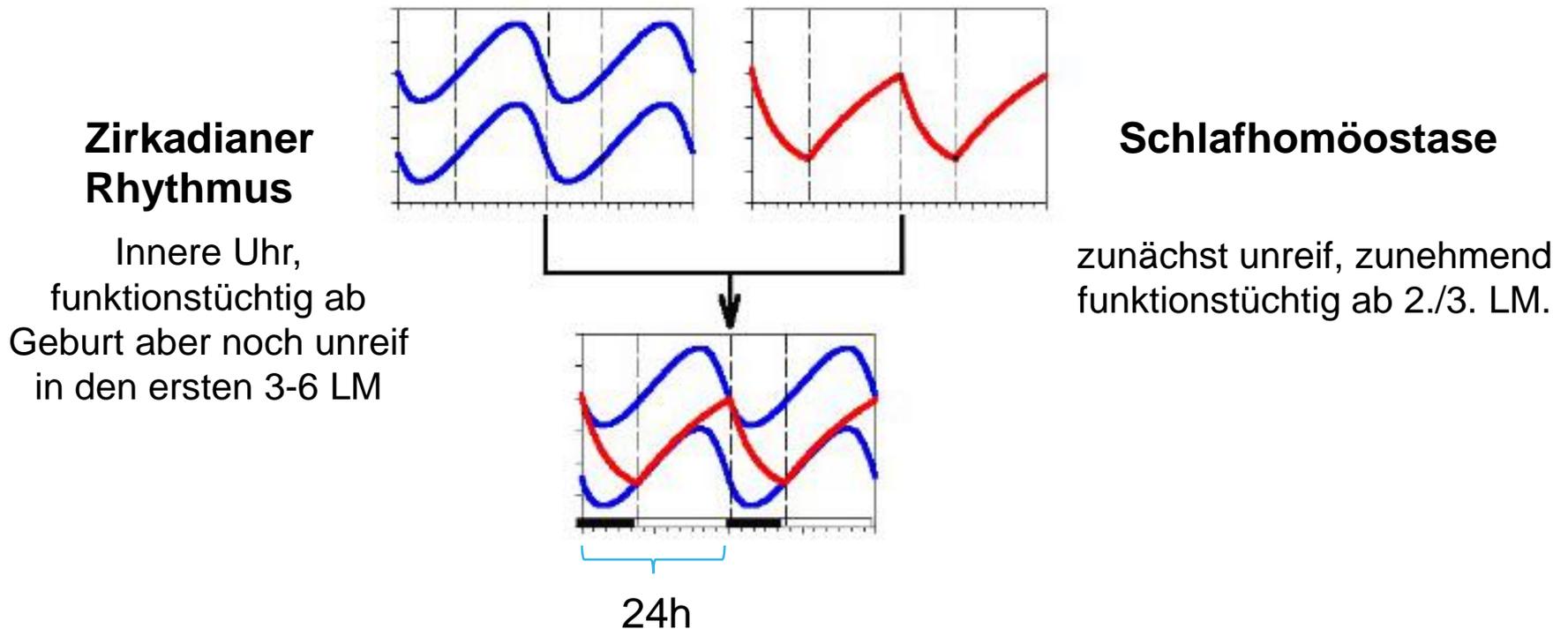
---

Dr. med. Rabia Liamlahi  
Oberärztin Entwicklungspädiatrie

Zürcher Forum P&G, 23. Juni 2025

# Entwicklung des Schlafverhaltens

## 2-Prozess Modell - Schlafregulation



*Borbély, Hum Neurobiol., 1982*

*Jenni and LeBourgeois, Current Opinion in Psychiatry, 2006*

# Zirkadianer Prozess

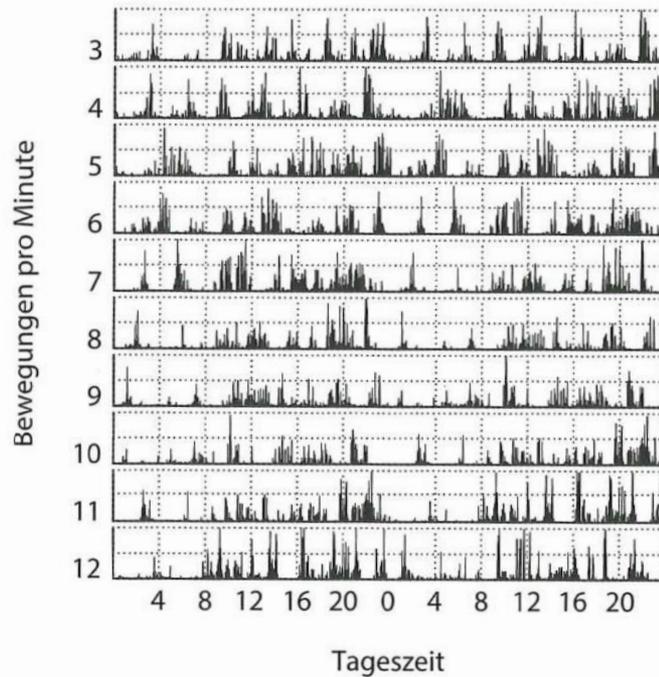
## Zeitgeber

- Licht (Melatonin)
- soziale Zeitgeber
  - Alltagsgeräusche
  - Bettzeiten
  - Mahlzeiten
  - Spielzeiten
  - Spaziergänge

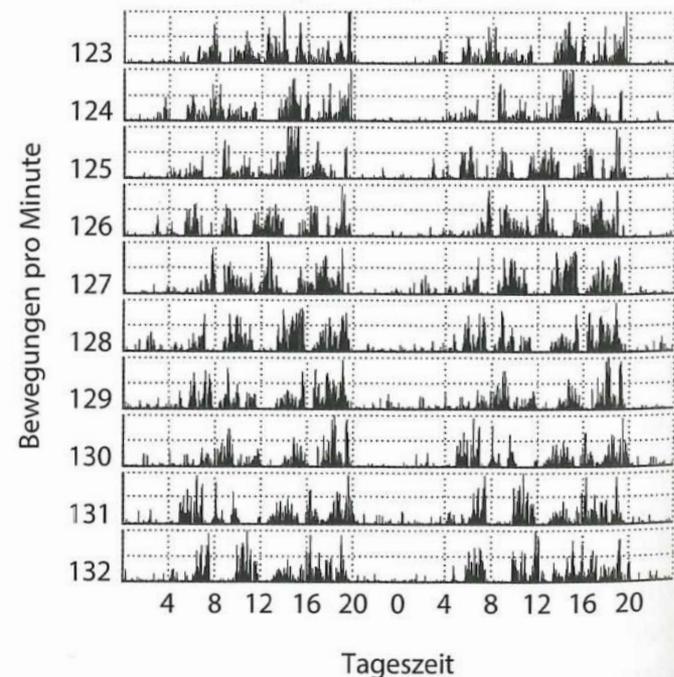
Rhythmisierung

# Schlaf-Wach-Rhythmus in den ersten Lebenswochen

Neugeborenes (Tag 3–12)

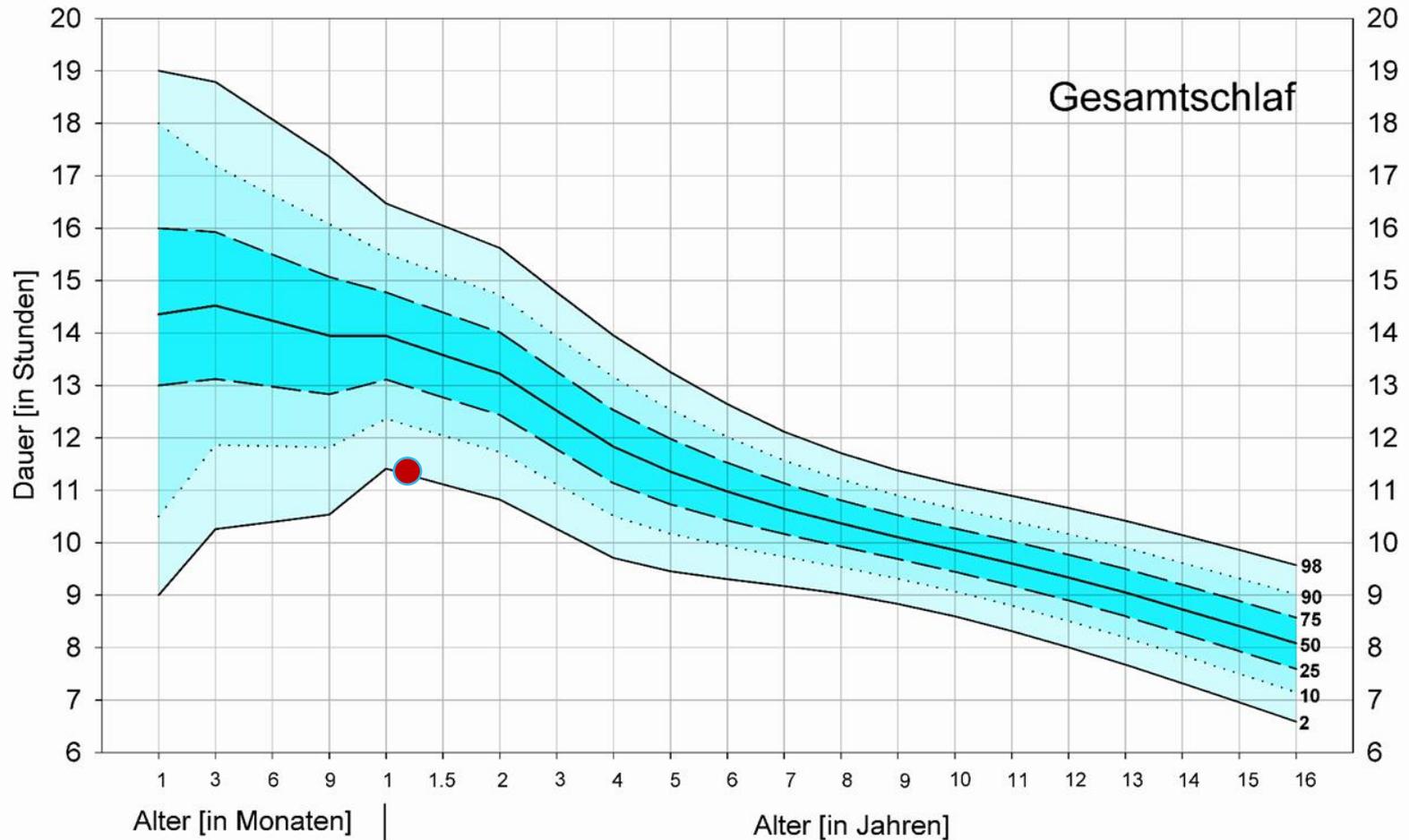


Säugling (4 Monate, Tag 123–132)



Oskar Jenni, *Die Kindliche Entwicklung verstehen*, Springer 2021

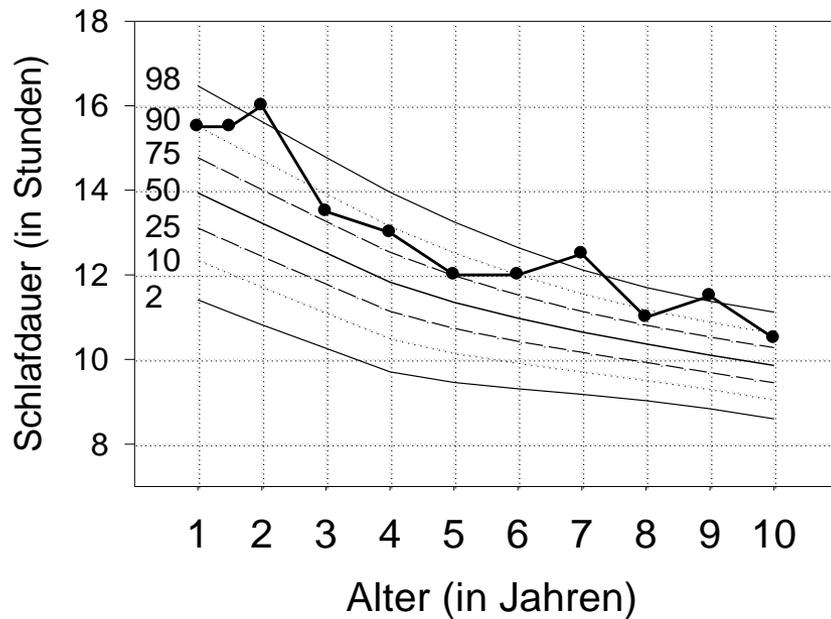
# Individueller Schlafbedarf



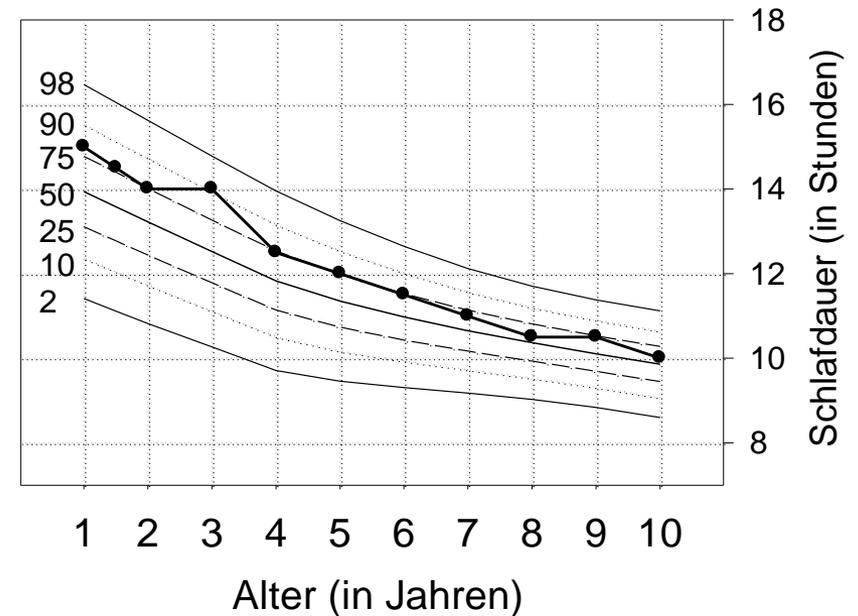
Iglowstein et al., Pediatrics, 2003

# Schlafbedarf – grosse Variabilität und hohe Stabilität

# 3, Mädchen

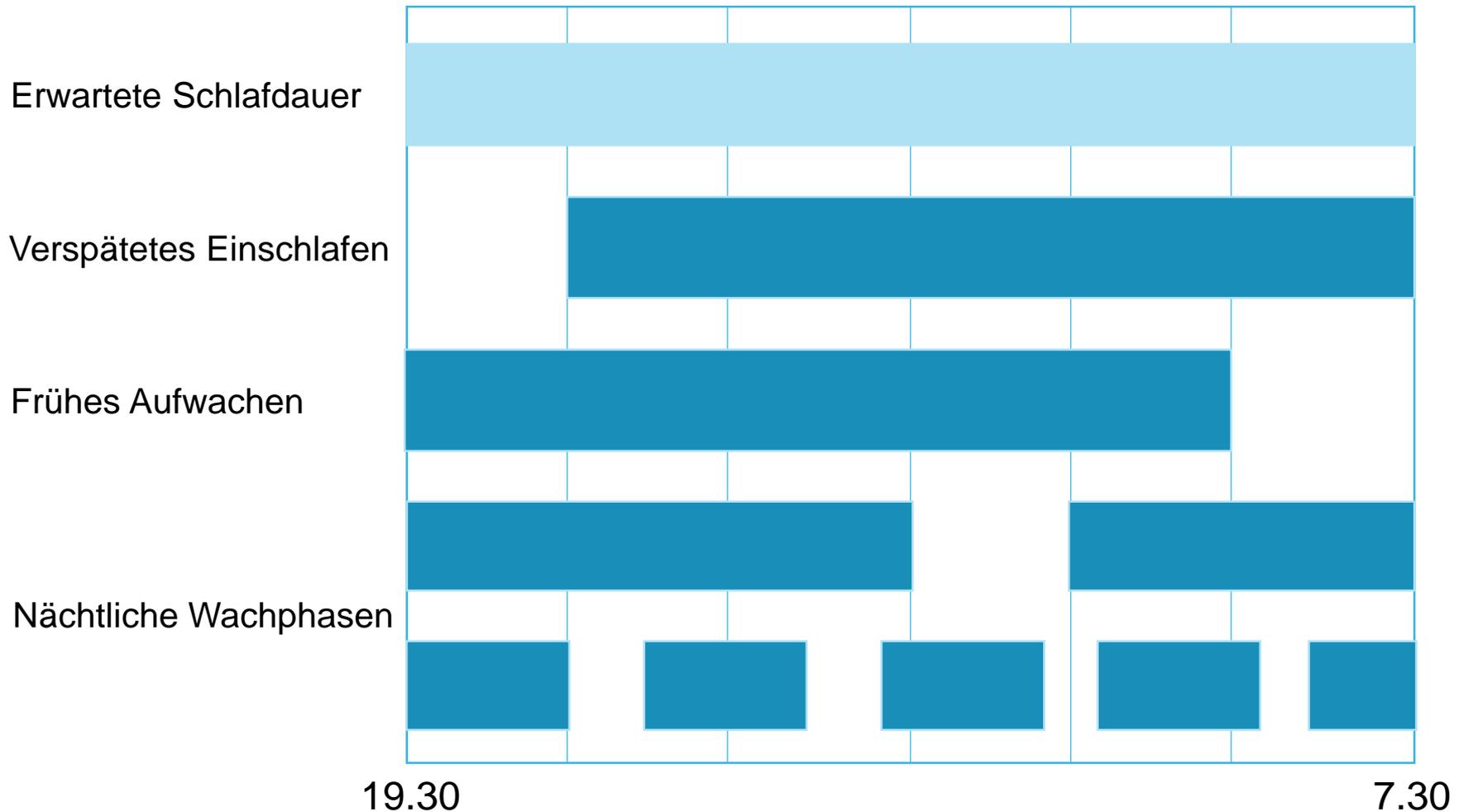


# 203, Knabe



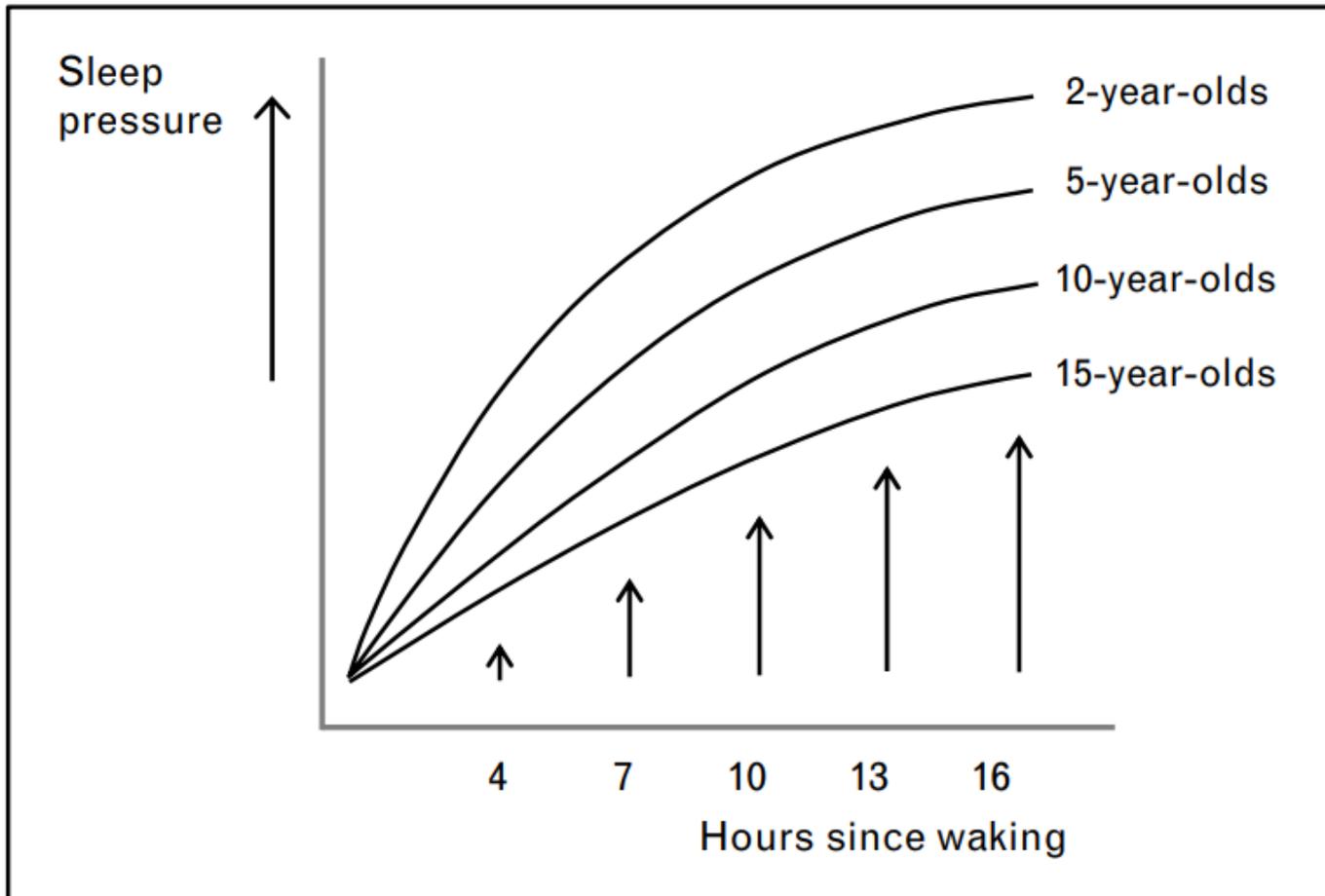
Jenni et al., Pediatrics, 2007

# Schlafbedarf und Bettzeit

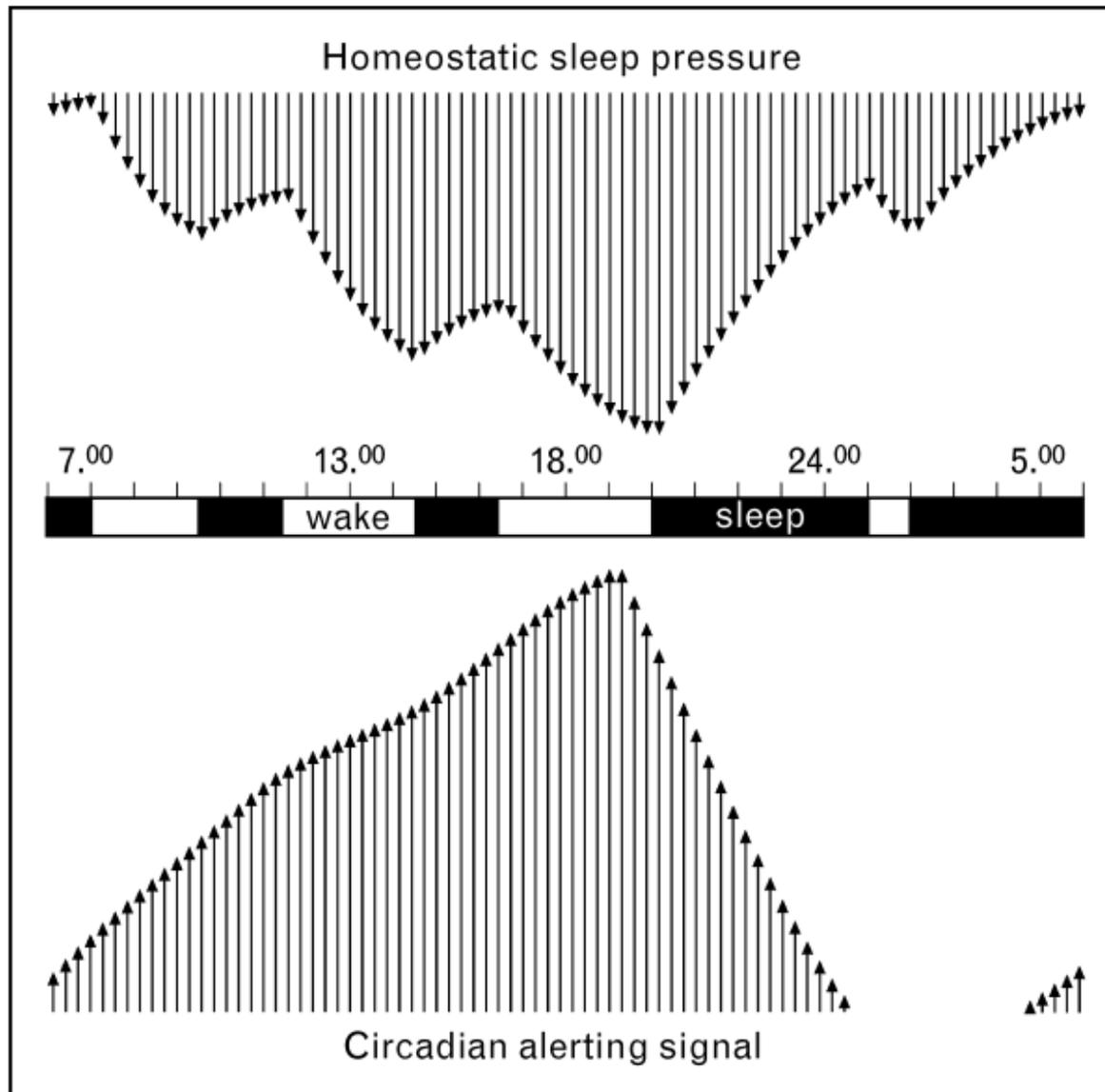


Jenni und Benz, Pädiatrie up2date, 2007

# Entwicklung der Schlafhomöostase



Jenni und LeBourgeois, *Current Opinion in Psychiatry*, 2006



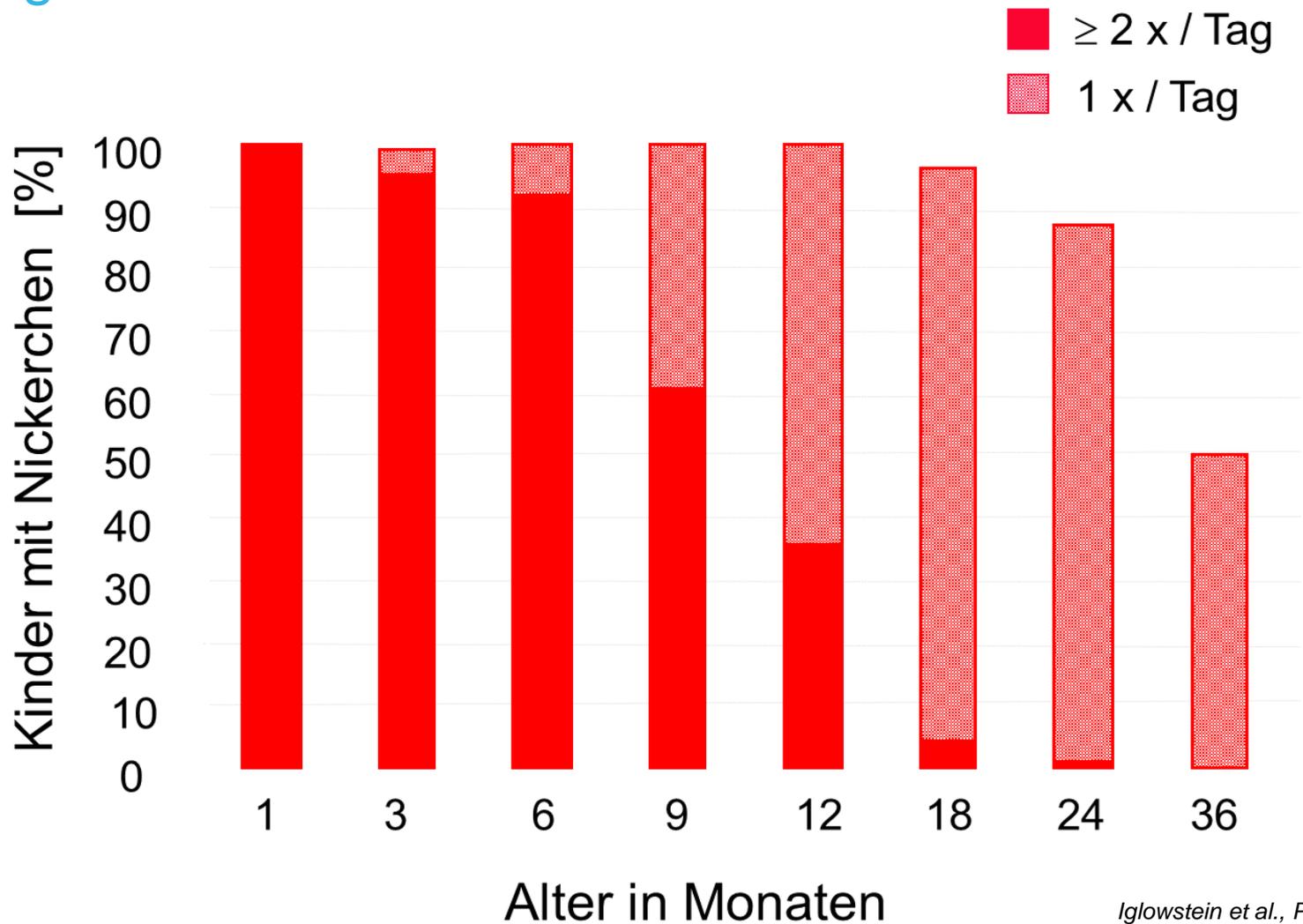
Schlafdruck

Schlafphasen

Zirkadiane  
Wachheit

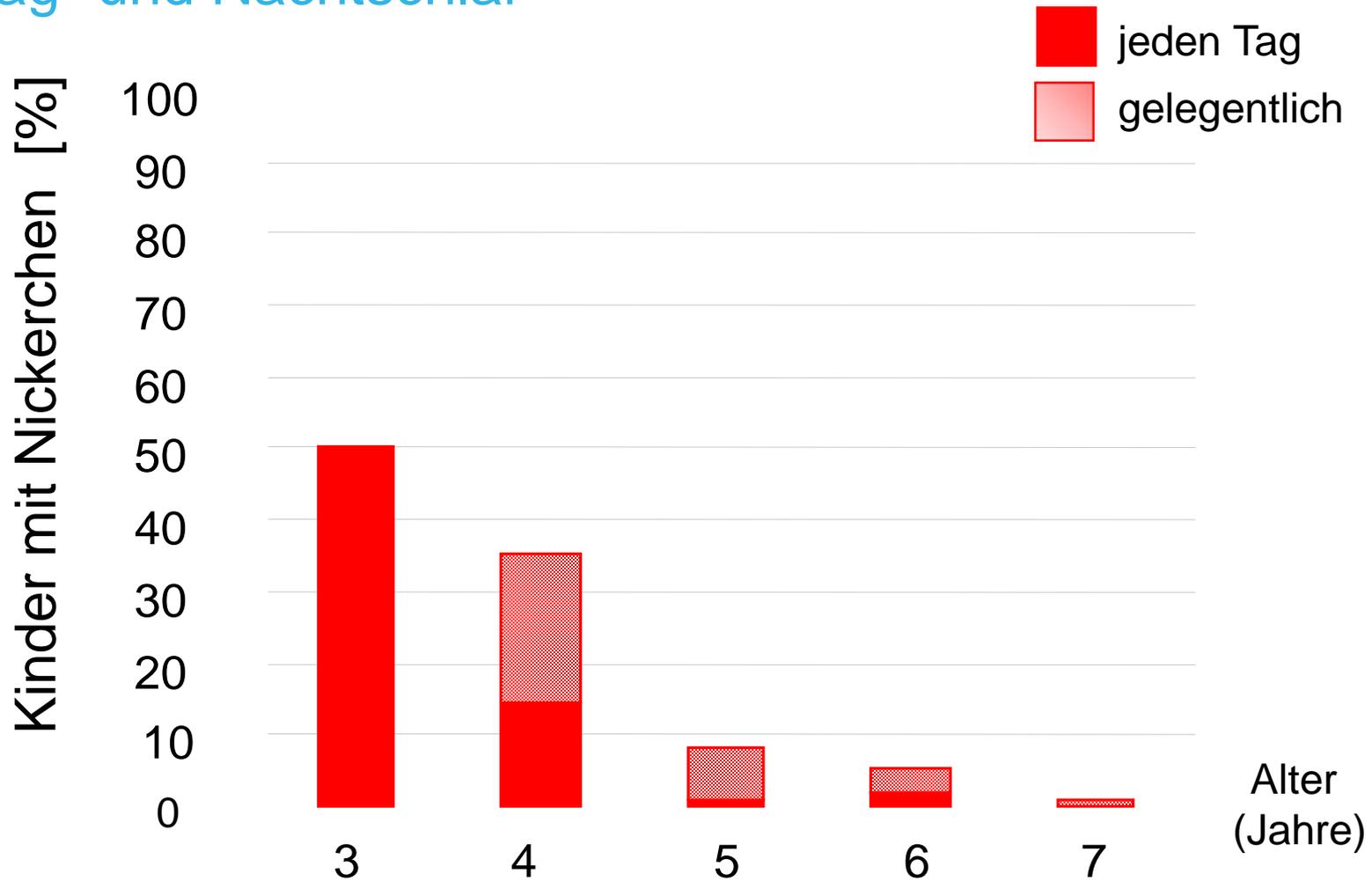
*Jenni und LeBourgeois, Current Opinion in Psychiatry, 2006*

# Tag- und Nachtschlaf



Iglowstein et al., Pediatrics, 2003

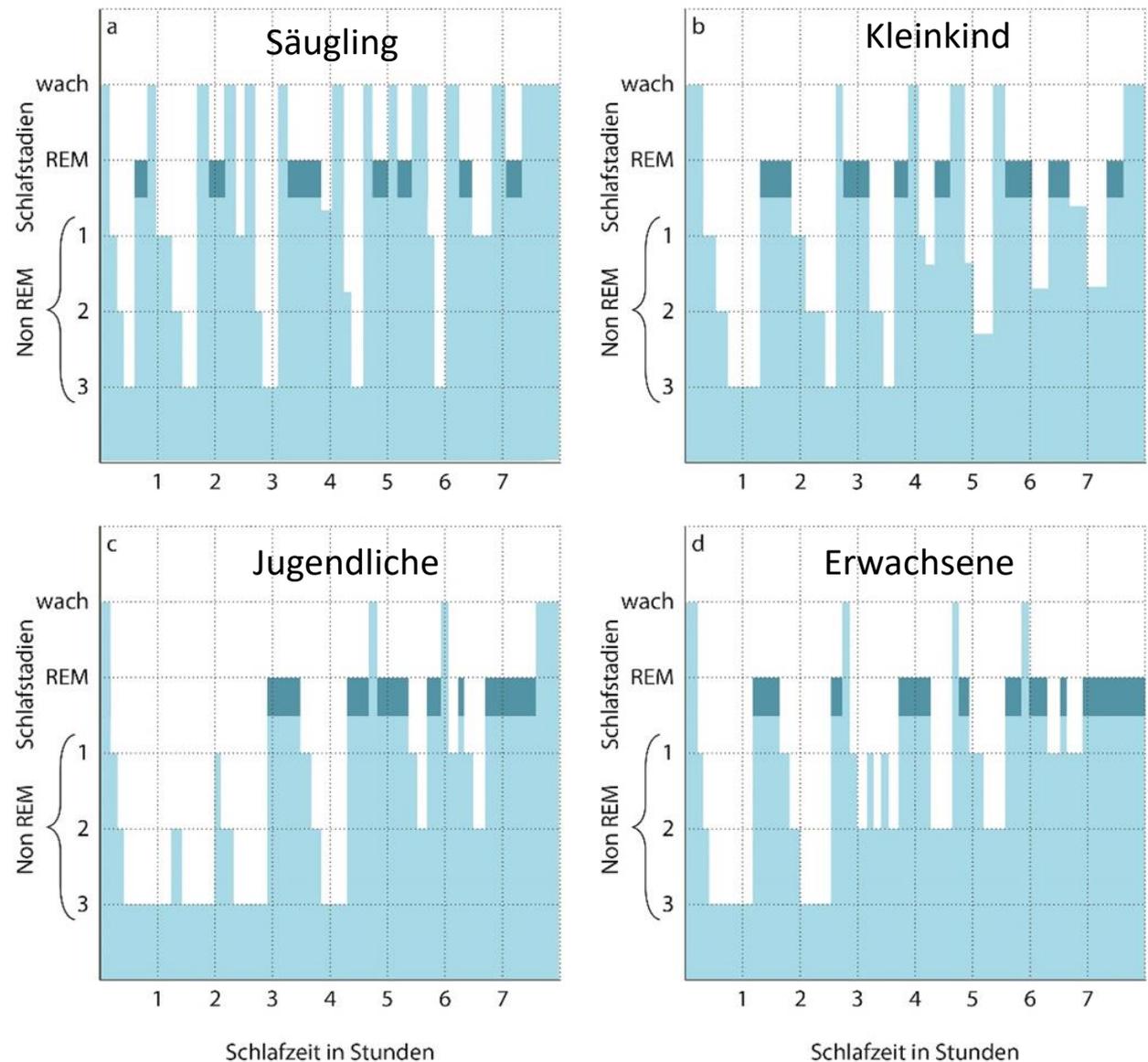
# Tag- und Nachtschlaf



Iglowstein et al., Pediatrics, 2003

# Schlafzyklen

## Hypnogramme in verschiedenen Entwicklungsphasen



Oskar Jenni, *Die Kindliche Entwicklung verstehen*, Springer 2021

# Selbständiges Einschlafen – Kind

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

---

*Jenni et al., Infant Behavior and Development, 2006*

# Selbständiges Einschlafen – Eltern

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

# Regulationsschwierigkeiten – selbständiges Einschlafen

## – Kindliche Faktoren:

- „schwieriges“ Temperament (irritabel)
- prä-, peri- und postnatale Risikofaktoren

## – Elterliche Faktoren:

- Eingeschränkte intuitive Kompetenzen aufgrund psychischer Erkrankungen oder psychosozialer Belastungen

*Benz, M. & Scholtes, K. (2012)*

*In: Cierpka, M. (Hrsg.), Frühe Kindheit 0-3 Jahre. Springer*

# Nächtliche Mahlzeiten

- Bis 6 Monaten: physiologisch
- Ab 6 Monaten: angelernter Hunger und ggf. Beruhigungshilfe

# Selbständiges Einschlafen

## Einschlafrituale

Bereiten das Kind auf das Einschlafen vor



## Einschlafhilfen

Begleiten das Kind in den Schlaf



*Bilder aus Jenni und Benz, Pädiatrie up2date, 2007*

# Verhaltenstherapeutische Massnahmen

- ~~Schreien lassen (Extinktion)~~
- ~~Kontrolliertes Schreien lassen (graduelle Extinktion nach Ferber)~~
- Graduelle Annäherung

# Graduelle Annäherung

Schrittweises Heranführen an ein neues Einschlafverhalten

# Das Kind unterstützen

so wenig wie möglich  
so viel wie nötig

- Wie selbständig ist das Kind beim Einschlafen?
- Wie gut kann es sich schon selbst beruhigen?
- Hat es schon eigene Strategien, um sich zu beruhigen (z.B. Schnuller oder Tuch)?
- Welche Verhaltensänderung der Eltern in Richtung selbständiges Einschlafen ist für das Kind zumutbar?

# Ändern von Einschlafgewohnheiten

- Einführen eines regelmässigen Einschlafrituals
- Einführen eines Übergangsobjektes
- Schrittweises Reduzieren der elterlichen Einschlafhilfen  
(tags->abends->nachts)

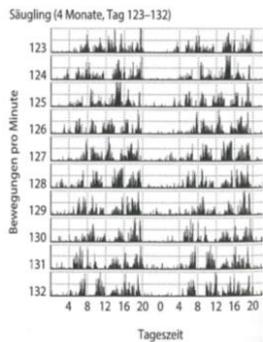
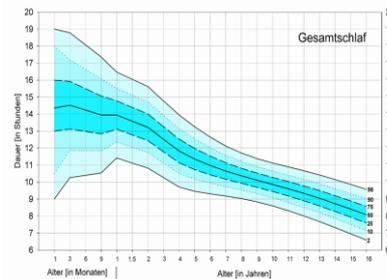
# 3 Stufen Konzept



Schrittweises Erlernen von Selbstberuhigungsstrategien beim Einschlafen

Anpassen der Bettzeit an den Schlafbedarf

Ab etwa 6 Mt.



Rhythmisieren  
Konsolidierung des Schlafwachrhythmus  
Beratung bzgl. Regulationshilfen

*Benz, Kinder- und Jugendmedizin, 2019*

## Red flags

- Das Kind gedeiht nicht gut oder entwickelt sich nicht gut
- Das Kind ist morgens nach dem Aufstehen sehr müde
- Das Kind ist tagsüber erschöpft oder schläft tagsüber ungewöhnlich viel
- Das Kind schnarcht und/oder macht Atempausen in der Nacht
- Das Kind ist stark übergewichtig
- Es besteht zusätzlich eine Grunderkrankung (z.B. Cerebralparese, Autismus-Spektrum-Störung etc)
- Die Eltern sind sehr erschöpft

# Weitere Informationen und Hilfsangebote für Eltern

- **Hebammen, Mütter- und Väterberater:innen, Kinderärzt:innen**
- **Elternnotruf:** <https://www.elternnotruf.ch>, Tel: 0848 35 45 55  
Kostenlose Hotline 24/7, auf Wunsch anonym
- **Projuventute Elternberatung:** <https://www.projuventute.ch/de/elternberatung>, Tel: 058 261 61 61  
Kostenlose Hotline 24/7, auf Wunsch anonym
- **Projuventute Beratung frühe Kindheit:**
- <https://www.projuventute.ch/de/eltern/entwicklung-gesundheit/elternberatung-fruehe-kindheit>  
Erreichbar wochentags 19-22 Uhr, samstags 9-11 Uhr, Tel: 044 256 77 99
- **Mütter- und Väterberatung:** <https://www.stadt-zuerich.ch/de/lebenslagen/jugend-und-familie/fruehe-kindheit/muetter-vaeterberatung.html>
- **Rotes Kreuz Entlastungsdienst:** <https://www.srk-zuerich.ch/fuer-sie-da/notsituationen/srk-kinderbetreuung-zuhause>
- **Entlastungsdienst:** <https://www.entlastungsdienst.ch/kinder>
- **Podcast Familienbände** mit Dr. med. Sepp Holtz:  
<https://www.projuventute.ch/de/eltern/entwicklung-gesundheit/podcast>
- **Podcast** mit Dr. med. Caroline Benz: <https://www.youtube.com/watch?v=aqirD4zXRHM>

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !



[www.kispi.uzh.ch](http://www.kispi.uzh.ch)  
[rabia.liamlahi@kispi.uzh.ch](mailto:rabia.liamlahi@kispi.uzh.ch)