



Werder Wichtel e.V. • Schulstraße 1 • 27321 Thedinghausen

Tel.: 04204 – 687795 • Mail: [info@werderwichtel.com](mailto:info@werderwichtel.com)

## **Schlafen im Krippenalter**

Der kindliche Schlafbedarf ist im Vergleich zum Erwachsenenschlaf um ein Vielfaches höher.

Ein Schlafzyklus unterteilt sich in fünf Phasen: Nach dem Einschlafen (Phase 1) fällt der Schläfer in einen leichten Schlaf (Phase 2) und weiter in den Tiefschlaf (Phase 3 und 4). Mit der REM-Phase („Rapid-Eye-Movement“ benannt nach den typischen pendelförmigen Augenbewegungen oberhalb des Lids) schließt der Zyklus ab und nähert sich einer kritischen Aufwachschwelle zu Phase 5.

Während ein einzelner Zyklus beim Erwachsenen zwischen 90 und 110 Minuten andauert, durchlaufen Kinder bis drei Jahren einen Zyklus in ca. 60 – 100 Minuten.

Für Reifung und Wachstum des kindlichen Gehirns sehen Neurowissenschaftler die Tiefschlafphase als wichtigen Entwicklungsgaranten an, da in dieser Zeit die meisten Wachstumshormone ausgeschüttet werden. Im Tiefschlaf laufen komplexe Vorgänge zur Gedächtniskonsolidierung (Wissens, Sprache und Ereignisse) ab sowie das Erlernen von Fähigkeiten und Fertigkeiten. Es werden zudem wichtige Informationen synaptisch verknüpft und unwichtige gelöscht. Es ist anzunehmen, dass die Bewältigung dieser enormen Lernleistungs- und Anpassungsvorgänge im frühen Kindesalter einen erhöhten Schlafbedarf erfordern. Kleinkinder weisen außerdem einen deutlich höheren REM-Schlafphasenanteil auf als Erwachsene.

**Klinische Ergebnisse zeigen, dass Schlafentzug im Kindesalter zu Verzögerungen in der Entwicklung führen.** Es zeichnen sich u.a. ADHS ähnliche Symptome ab, frühe Formen von Adipositas werden begünstigt und auch die Sprachentwicklung scheint dadurch nachhaltige Beeinträchtigungen zu erfahren.

Tag- und Nachtschlaf stehen in einem wechselseitigen Verhältnis zu einander: Je mehr ein Kind tagsüber schläft, desto weniger schläft es nachts und umgekehrt. Nicht selten wünschen sich Eltern, dass der Mittagschlaf verkürzt oder sogar verhindert wird, damit das Kind am Abend früher ins Bett geht. Nichtsdestotrotz ist auch der Mittagschlaf ein wichtiger Förderer der Entwicklung des Kindes, da auch hier bedeutsame Erholungs- und Lernprozesse stattfinden. Insbesondere Kinder unter einem Jahr sollten wenn möglich ihrem natürlichen Schlafbedarf vollständig nachkommen dürfen. Gerade Kinder in Kinderkrippen oder vergleichbaren Betreuungseinrichtungen sind täglich gefordert, eine Vielzahl von Reizen und Informationen zu verarbeiten. Ein Mittagschlaf erhöht die Chancen, dass das Kind auch am Nachmittag konzentriert und lernbereit seine Welt erforscht. Mittags Schlafen stärkt außerdem das Immunsystem und hält die Psyche und Emotion auf einem ausgeglichenen Niveau.

**Aus diesem Grund wird auch von einem Wecken eines schlafenden Kindes oder gar ein Wachhalten eines müden Kindes abgeraten.**

Kinder, die ein geringes Gesamtschlafbedürfnis haben, also sogenannte Kurzschläfer sind, brauchen in der Regel schon sehr früh keinen Mittagschlaf mehr. Das trifft allerdings nur auf ca. 13 Prozent der Kinder ab zwei Jahren zu.

Mit fortschreitendem Alter ist es in der Regel so, dass ein Kind an manchen Tagen den Mittagschlaf noch benötigt, während es an anderen Tagen bereits ohne Mittagschlaf auskommt.