

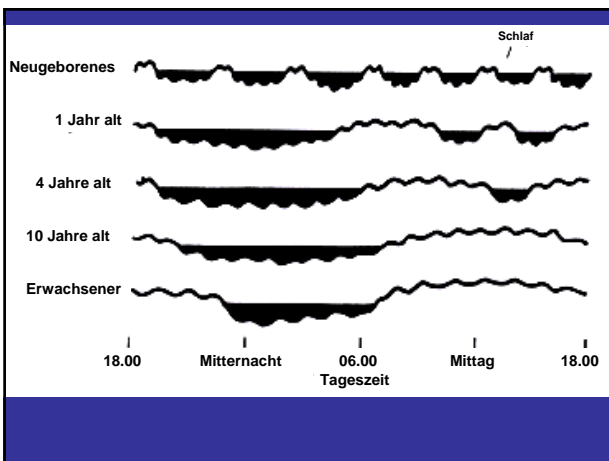
Der Säugling schläft nicht – ein Problem der Mutter? des Vaters? des Hausarztes?

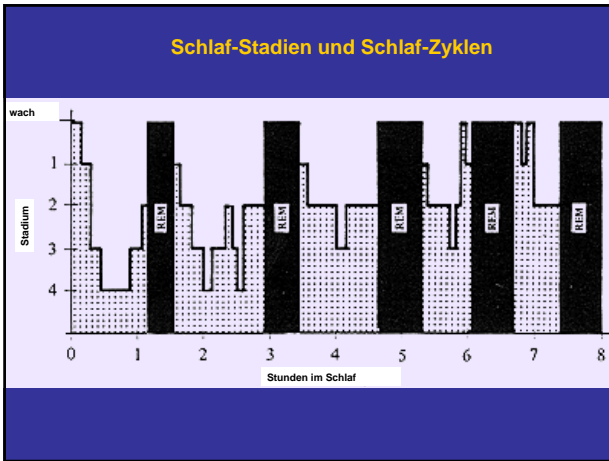
10. Fortbildungstagung des Kollegium für Hausarztmedizin (KHM)
Luzern, 20. Juni 2008

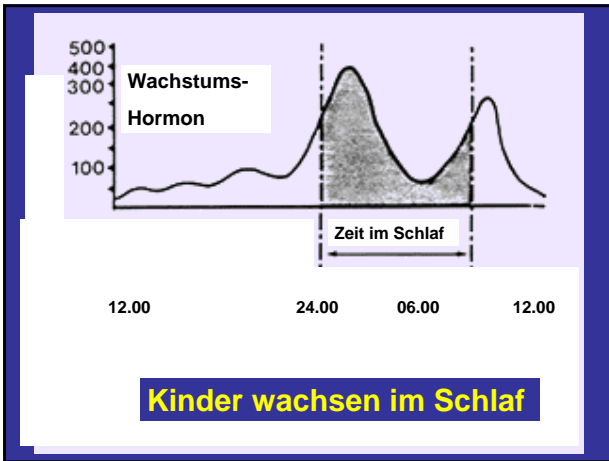
Rudolf Grüning, Interlaken
Silvano Vella, Bern



Kleine Physiologie des Säuglings-Schlafes









Durchschlafstörung?



MAXLI

- 10 Monate alt
- Schreit nachts gelegentlich
- Meist vor Mitternacht
- Dabei auch weit aufgerissene Augen
- Schwitzt stark
- Dauer bis 20 Minuten
- Schläft anschliessend „wie wenn nichts geschehen wäre“
- Untersuchung: gesund

Durchschlafstörung? DIAGNOSE



MAXLI

- **Pavor nocturnus**
- **Nachtschreck**
- **Nachtterror**

Nachtschreck?



MAXLI

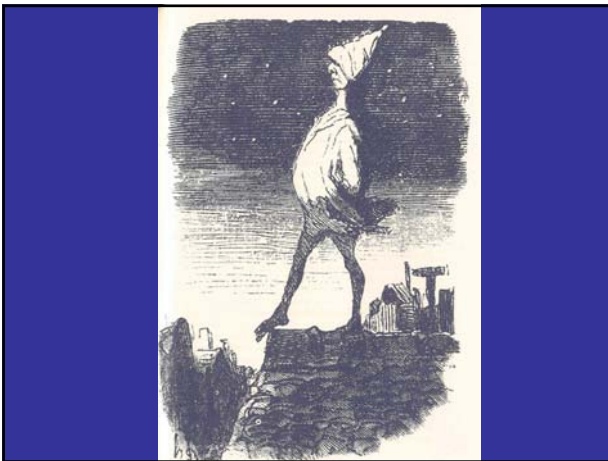
- 10 Monate alt
- Schreit nachts gelegentlich
- Meist vor Mitternacht
- Dabei auch weit aufgerissene Augen
- Schwitzt stark
- Dauer bis 20 Minuten
- Schläft anschliessend „wie wenn nichts geschehen wäre“
- (keine Erinnerung)

Nachtschreck BEHANDLUNG



MAXLI

- Vorbeugen:
 - gute, beruhigende Rituale
 - kurz vor dem Ereignis wecken
- Fall bereits begonnen:
 - nichts machen!!
 - (ist keine Krankheit)



Nachtschreck, **Albtraum** oder **Epilepsie**?

	Nachtschreck	Albtraum	Epilepsie
Wann?	Anfangs Nacht	Gegen Morgen	Jederzeit, mehrmals
Dauer?	5 – 15 (-30) Min. schläft	Kurz, wach	Sek. bis Min. bewusstlos
Erinnerung?	Nein	Meistens	Nein
Vorkommnisse?	Aufregender Tag	Aufregender Tag	Nein
Einschlafen?	Sofort möglich	Nein	Bald möglich
Morgens müde?	Nein	Nein	Oft



MARCO

„Marco kann nicht einschlafen“

- Bekommt jeden Abend viel Zuwendung
- Im Bettchen wird mit ihm weiter gespielt
- Sobald die Eltern das Zimmer verlassen weint er
- Mutter legt sich neben sein Bett bis er einschlaft
- Untersuchung: gesunder 5 Monate alter Knabe



MARCO

Beurteilung

Verhaltensbedingte

Einschlafstorung

(psychophysiologische Insomnie)



MARCO

SCHLAFPLAN



MARCO

Tag	Zeit neben dem Bett (Min)	Zeit bis wieder im Zimmer (Min)
1	10	2
2	10	2
3	8	4
4	8	4
5	6	6
6	6	6
7	4	8
8	4	8
9	1	10
10	1	10

Alle Rituale ausserhalb des Bettes!



Vroni

Fallbeispiel



- 11-monatiges Mädchen mit Bewegungsunruhe und Irritabilität am Tage
- Schwierigkeiten nachts beim Erwachen den Schlaf wieder zu finden

Lösungen I
(wie man sich bettet, so schläft man)



- Die letzte Stunde nur entspannende Tätigkeiten (Bad, ruhige Zuwendung)
- Keine Zuwendung im Bett
- Lichterlöschen vor dem Einschlafen
- Das Bett ist nur zum Schlafen da

Lösungen II
(wie man sich bettet, so schläft man)



- Falls innert 20 Minuten kein Schlaf: für 30 Minuten aus dem Bett und (alleine) spielen lassen
- Dies gilt auch nachts
- Evtl. am Anfang später zu Bett



Fragen ?