

Wenn Kinder schlecht schlafen

Schlafprobleme gehören zu den häufigsten Sorgen im Familienalltag – insbesondere im Säuglings- und Kleinkindalter. Viele Eltern fragen sich, ob ihr Kind ausreichend schläft oder ob hinter häufigem Aufwachen, unruhigem Schlaf oder Einschlafproblemen eine Erkrankung steckt.

Wichtig vorweg: Schlafprobleme sind in den meisten Fällen entwicklungsbedingt und Teil einer normalen kindlichen Reifung. Jedes Kind entwickelt seinen eigenen Schlafrhythmus – mit großen individuellen Unterschieden.

Wie entwickelt sich der Schlaf bei Kindern?

Der kindliche Schlaf verändert sich in den ersten Lebensjahren deutlich:

- Neugeborene schlafen bis zu 16–18 Stunden pro Tag, verteilt auf viele kurze Schlafphasen. Ein stabiler Tag-Nacht-Rhythmus ist noch nicht vorhanden.
- Säuglinge wachen nachts häufig auf. Hunger, Nähebedürfnis, Wachstumsschübe und motorische Entwicklung spielen dabei eine große Rolle.
- Kleinkinder entwickeln zunehmend Eigenständigkeit. Trennungsängste, Alpträume oder der Wunsch nach elterlicher Nähe können den Schlaf beeinflussen.
- Erst im Vorschul- und Schulalter wird der Nachtschlaf bei den meisten Kindern länger und stabiler.

Nächtliches Aufwachen ist entwicklungsbedingt und kein Ausdruck falscher Erziehung.

Häufige Ursachen für Schlafprobleme

Schlafschwierigkeiten entstehen meist durch ein Zusammenspiel mehrerer Faktoren:

- unreifer Schlaf-Wach-Rhythmus
- Entwicklungsschübe, Zahnen oder Infekte
- Übermüdung oder Überreizung am Abend
- unregelmäßige Schlaf- und Aufstehzeiten
- fehlende oder wechselnde Einschlafrituale
- emotionale Belastungen oder Veränderungen im Alltag

Auch elterliche Sorgen können sich auf das Schlafverhalten übertragen – insbesondere, wenn ein Kind eine chronische Erkrankung hat.

Was hilft Kindern beim Einschlafen?

Bewährt haben sich insbesondere:

- feste, wiederkehrende Abendrituale (z. B. Waschen, Vorlesen, ruhige Musik)
- regelmäßige Schlafenszeiten, auch am Wochenende
- eine ruhige, dunkle und sichere Schlafumgebung
- tagsüber ausreichend Bewegung und Tageslicht
- abends wenig Aufregung und Bildschirmzeit
- geduldige, verlässliche Zuwendung, auch bei nächtlichem Aufwachen

Veränderungen im Schlafverhalten benötigen Zeit. Wichtig ist, den individuellen Rhythmus des Kindes zu respektieren.

Besonderheiten bei herzkranken Kindern

Bei Kindern mit angeborenem Herzfehler oder anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen können zusätzliche Aspekte den Schlaf beeinflussen:

- schnellere Erschöpfbarkeit
- vermehrtes Schwitzen im Schlaf
- unruhiger oder oberflächlicher Schlaf
- häufigeres nächtliches Aufwachen
- erhöhte elterliche Wachsamkeit, insbesondere im Säuglingsalter

Nicht jede unruhige Nacht steht im Zusammenhang mit dem Herzen. Viele Schlafprobleme sind auch bei herzkranken Kindern entwicklungsbedingt. Eine individuelle kinder- und kinderkardiologische Einschätzung hilft, Sicherheit zu geben und unnötige Sorgen zu reduzieren.

In der kinder-kardiologischen Betreuung betrachten wir den Schlaf immer im Gesamtkontext von Herzfunktion, Wachstum, Entwicklung, Alltag und familiärer Situation.

Wann ist eine ärztliche Abklärung sinnvoll?

Eine ärztliche Beratung ist empfehlenswert, wenn:

- das Kind dauerhaft sehr wenig schläft und tagsüber deutlich beeinträchtigt ist
- starkes Schnarchen, Atempausen oder ausgeprägte nächtliche Unruhe auftreten
- Trinkschwäche, Gedeihstörungen oder Entwicklungsverzögerungen bestehen
- Eltern sich zunehmend erschöpft, überfordert oder verunsichert fühlen

Bei bekannten Herzerkrankungen sollte bei Unsicherheiten frühzeitig Rücksprache mit der behandelnden Praxis gehalten werden.

Zusammenfassung

Schlafprobleme im Kindesalter sind häufig und meist kein Hinweis auf eine Erkrankung. Mit Struktur, Geduld und fachlicher Begleitung lassen sich auch belastende Phasen gut bewältigen.

Quelle und weiterführende Informationen

Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin - DGKJ
 kindergesundheit-info.de

Hinweis: Die Inhalte dieses Ratgebers dienen der allgemeinen Information und ersetzen nicht die individuelle ärztliche Beratung. Bei anhaltenden Beschwerden oder Unsicherheiten wenden Sie sich bitte an unser Praxisteam

Nützliche Links



**Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin -
 DGKJ**

<https://www.dgkj.de/eltern/dgkj-elterninformationen/elterninfo-kind-schlaeft-nicht>



kindergesundheit-info.de

<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/schlafen/0-12-monate/babyschlaf/>

Letzte redaktionelle Prüfung am: 14.11.2025.