

Checkliste „Gefährliches Schnarchen“ für besorgte Eltern

„Gesunder Schlaf und die damit verbundene Erholung sind wichtig für eine positive kindliche Entwicklung“, so Prof. Mellies.

Die meisten Jugendlichen kommen mit rund acht Stunden Schlaf aus. Dies ist jedoch nur ein Durchschnittswert. Wie viel Schlaf der einzelne Jugendliche braucht, kann davon etwas abweichen.

Nicht normal ist es, wenn es dem Schulkind morgens häufig sehr schwer fällt aufzustehen. Damit ist nicht gemeint, dass es morgens manchmal noch müde ist und sich gern noch einmal umdrehen würde, sondern wenn es sich oft wie erschlagen fühlt und es morgens kaum aus dem Bett schafft.

Bei anhaltenden Schlafstörungen oder Schnarchen ist eine Abklärung durch den Schlafmediziner in jedem Fall sinnvoll. Auch wenn Ihr Kind regelmäßig und ggf. laut schnarcht und sie außerdem eine oder mehrere der folgenden Fragen mit Ja beantworten:

Erfüllt Ihr Kind folgende Punkte?

- ☐ Atmet Ihr Kind angestrengt im Schlaf?
- ☐ Treten Atempausen ein?
- ☐ Kommt es zu nächtlichem Einnässen?
- ☐ Schläft Ihr Kind besonders unruhig?
- ☐ Wacht Ihr Kind oft auf?
- ☐ Schwitzt Ihr Kind stark in der Nacht?
- ☐ Wirkt Ihr Kind unausgeschlafen, selbst wenn es ausreichende Schlafzeit hatte?
- ☐ Ist Ihr Kind oft weinerlich?
- ☐ Zeigt sich Ihr Kind häufig aggressiv?
- ☐ Hat Ihr Kind Schwierigkeiten in der Schule, wie Lern- und Konzentrationsstörungen?
- ☐ Leidet Ihr Kind an Appetitlosigkeit oder nimmt nicht zu?

Die M1 Privatklinik arbeitet im Ärzteverbund mit Experten vielseitiger medizinischer Fachrichtungen mit dem Ziel, definitive Erstdiagnosen zu stellen oder schnelle Folgebehandlungen zu gewährleisten. Insbesondere bei chronisch erkrankten Kindern ist eine Abklärung durch den Fachmediziner sinnvoll.