

Schnarchen

Schnarchen bei Kindern ist immer ein Alarmsignal.

Schlafposition

Kinder, die schnarchen oder Atemaussetzer haben, überstrecken ihren Kopf im Schlaf, um mehr Luft zu bekommen. Sie schlafen unruhig.

Entwicklung

Kinder die schnarchen, gedeihen nicht gut. Sie können untergewichtig sein und tagsüber müde oder hyperaktiv.

Mundatmung

Achten Sie auf Mundatmung. Wenn Kinder durch den Mund atmen, sind ihre Nasengänge eingengt oder durch Polypen verkleinert.

Die Angst vor einer Mandelentfernung

Sie ist völlig unbegründet. Die Mandeln sind nicht lebensnotwendig. Auch nicht im Kindesalter. Wer Eltern gegenüber behauptet, dass vergrößerte Mandeln bei einem schnarchenden Kind nicht operiert werden dürften, handelt unverantwortlich.

Mehr Informationen unter

www.somnolab.de

Diese Broschüre wurde eigens für unsere Patienten und zuweisenden Ärzte entwickelt, entworfen und gestaltet. Sie ist urheberrechtlich geschützt.

Benutzung, Vervielfältigung oder Weitergabe durch Dritte jeder Art, in Gänze oder auszugsweise, ist nicht gestattet. Sie bedürfen der ausdrücklichen, schriftlichen Genehmigung des Urhebers:

© 2012, Riccardo A. Stoohs, MD, Somnolab GbR

Somnolab

Schlafmedizin
Seit 1996 in NRW
Dortmund & Essen

Christian Guilleminault
Schlaflabore

Tel.+49/(0)231/94113040
Email: info@somnolab.de
www.somnolab.de

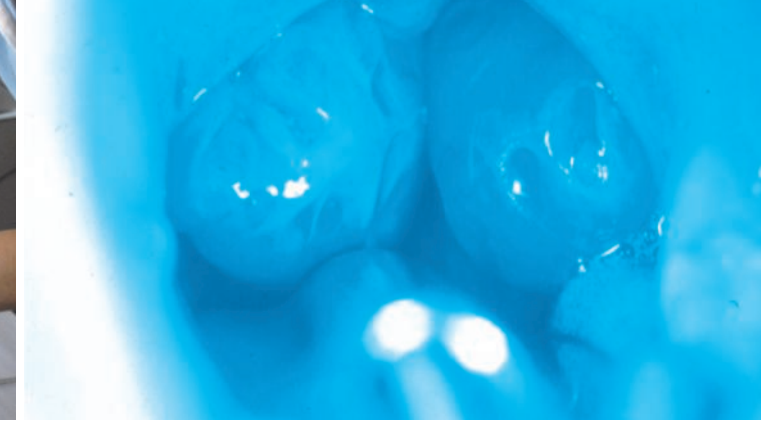


Somnolab

Das schnarchende Kind

Sleep and Its Disorders in Children

editor
Christian Guilleminault



Schlaf bei Kindern

Alle Eltern wissen, dass Schlaf für ihre Kinder wichtig ist. Deshalb führen sie immer wieder Kämpfe mit ihnen aus, damit sie rechtzeitig ins Bett gehen. Kinder brauchen viel mehr Schlaf als Erwachsene. Kleinkinder 14 Stunden, während Kinder in einem Alter von 15 Jahren noch 9 Stunden brauchen.

Schlafstörungen bei Kindern

Ca. 5% aller Kinder haben Ein- oder Durchschlafstörungen. Bekannter sind allerdings Störungen wie Schlafwandeln, Alpträume und Einnässen. Die meisten dieser Störungen verschwinden bei einem Alter von ca. 7 Jahren. Bleiben sie darüberhinaus bestehen, so sollten sie Anlass zu erhöhter Aufmerksamkeit geben.

Schnarchen bei Kindern

Mehr als 5% aller Kinder schnarchen. Die wenigsten wissen jedoch, dass Schnarchen im Kindesalter nicht mit dem Schnarchen des Erwachsenenalters vergleichbar ist. Schnarchen bei Kindern ist immer pathologisch.

Ursachen und Auswirkungen des Schnarchens

Bei den meisten Kindern sind vergrößerte Polypen und Rachenmandeln für das Schnarchen verantwortlich. Diese Kinder neigen im Laufe der Zeit dazu mehr durch den Mund zu atmen. Nachts schnarchen sie. Diese Umleitung der Atmung durch den Mund hat gravierende Konsequenzen für die Entwicklung des Mittelgesichtes, der Zunge und der Mundhöhle.

Das Mittelgesicht erhält durch das Schnarchen einen Wachstumsstimulus in vertikaler Ausrichtung. Dies wurde bereits in den 50er Jahren anhand von Studien in Primaten nachgewiesen. Die knöchernen Naseneingänge verengen, die Mundhöhle wird schmal und die Zunge zu schlaff. Diese Veränderungen führen dazu, dass die Kinder im Erwachsenenalter ein hohes Risiko für Schlafapnoe haben. Im Alter von 17 Jahren ist die knöcherne Entwicklung des Schädels und Mittelgesichtes abgeschlossen. Dann ist alles zu spät. Daher ist es wichtig, schnarchende Kinder so früh wie möglich bei einem Schlafmediziner vorzustellen.

Schlafapnoe bei Kindern

Weniger häufig findet man bei Kindern ein bereits voll ausgeprägtes Schlafapnoesyndrom. Dies betrifft besonders stark übergewichtige Kinder. Dennoch können bereits normal- oder untergewichtige Kinder an einem Schlafapnoesyndrom leiden. Das macht sich neben dem Schnarchen auch in Atemaussetzern im Schlaf bemerkbar.

Auswirkungen auf den Alltag der Kinder

Kinder, die schnarchen gedeihen häufig nicht gut. Sie können daher untergewichtig sein, da die erschwerte Atmung während der Nacht viele Kalorien kostet. Hinzu kommt die Tatsache, dass durch das Schnarchen und die Atemstillstände der Tiefschlaf des Kindes gestört wird und somit weniger Wachstumshormon gebildet wird. Ihr dadurch gestörter Schlaf kann dazu führen, dass sie tagsüber müde sind und dies durch eine motorische Hyperaktivität ausgleichen.

Sie haben Konzentrationsstörungen und werden oft zu Unrecht als Störenfriede bezeichnet. Ihre schulischen Leistungen können darunter leiden.

Untersuchungen beim Schlafmediziner

Daher ist es ratsam das schnarchende Kind bei einem Schlafmediziner vorzustellen. Hier werden die Eltern zu dem Schlafverhalten, der Entwicklung und dem sozialen Verhalten des Sprösslings befragt. Eine eingehende Beurteilung des Schädelwachstums, des Mittelgesichtes, des Körperwuchses, Brustkorbes, der Atmungsroute sowie der Mundhöhle und Zunge sollten Teil dieser Vorstellung sein. Danach kann beurteilt werden, ob eine Vorstellung bei einem HNO Arzt notwendig ist. Im Schlaflabor werden der Schweregrad der Atmungsbehinderung und die daraus resultierende Störung des Schlafes erhoben. Je nach Alter des Kindes sollte das Schlaflabor dafür Sorge tragen, dass ein Elternteil mit im Untersuchungszimmer übernachten kann.

Behandlung

Abhängig von den Ergebnissen der Untersuchung im Schlaflabor kann die Entfernung der Mandeln und/oder Polypen notwendig sein. Studien zeigen allerdings, dass bei 1/3 der operierten Kinder weitere Maßnahmen notwendig sind. Dies bedingt, dass nach den operativen Eingriffen eine Kontrolluntersuchung im Schlaflabor unbedingt erforderlich ist. Nur so kann dokumentiert werden, ob die durch das Schnarchen oder die Atemstillstände verursachte Störung des Schlafes behoben wurde.