



# Schlafberatung

bei Schlafstörungen von Säuglingen  
und Kleinkindern



Ostschweizer Kinderspital



## 24-Stunden-Protokoll

Name	Valentin		Geburtsdatum	28.10.2016	Alter	1a 2Mo																		
Uhrzeit ▶	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	1:00	2:00	3:00	4:00	
Datum ▼																								
1.1.	[Handwritten sleep/wake/feeding data]																							
3.1.	[Handwritten sleep/wake/feeding data]																							
4.1.	[Handwritten sleep/wake/feeding data]																							
5.1.	[Handwritten sleep/wake/feeding data]																							
6.1.	[Handwritten sleep/wake/feeding data]																							
7.1.	[Handwritten sleep/wake/feeding data]																							
8.1.	[Handwritten sleep/wake/feeding data]																							
9.1.	[Handwritten sleep/wake/feeding data]																							
10.1.	[Handwritten sleep/wake/feeding data]																							
11.1.	[Handwritten sleep/wake/feeding data]																							
12.1.	[Handwritten sleep/wake/feeding data]																							
13.1.	[Handwritten sleep/wake/feeding data]																							
14.1.	[Handwritten sleep/wake/feeding data]																							
15.1.	[Handwritten sleep/wake/feeding data]																							
Uhrzeit ▶																								
Schlafphasen (—)	[Legend for sleep phases]																							
Wachphasen (Freilassen)	[Legend for wake phases]																							
Schreien (〰〰〰)	[Legend for crying]																							
Mahlzeiten (▽)	[Legend for meals]																							

## Liebe Eltern

Ein- und Durchschlafstörungen, häufiges Aufsuchen des Elternbettes oder unstillbares Schreien sind sehr häufige Probleme im Säuglings- und Vorschulalter.

Um die Belastung der ganzen Familie zu reduzieren bieten wir eine Schlafberatung am Ostschweizer Kinderspital an.

Unsere Schlafberatung kann Sie unterstützen, wenn Ihr Baby/Keinchild

- sehr häufig nachts aufwacht
- nur schwer den Schlaf findet
- im Schlaf hochschreckt und weint
- sehr wenig oder tagsüber nur sehr kurz schläft
- tagsüber quengelig und müde ist
- nur einschläft, wenn es getragen wird
- noch keinen Tagesrhythmus hat
- ausserordentlich viel weint
- häufig das Elternbett aufsucht
- viele nächtliche Mahlzeiten benötigt
- das Schlafverhalten Ihres Kindes für Sie als Eltern zum täglichen Problem geworden ist.

Mit einer individuellen Schlafberatung helfen wir Ihnen die Ursachen für das gestörte Schlafverhalten zu verstehen und gemeinsam einen Lösungsweg zu finden.



Als Grundlage für unsere Beratung dient uns ein von ihnen ausgefülltes Schlafprotokoll, das wir ihnen gerne gemeinsam mit einem kurzen Fragebogen vor dem ersten Termin zusenden.

## Ziel

Unser Ziel ist es, dass Sie als Eltern mit dem Schlafverhalten Ihres Kindes zufrieden sind.

Je nach Kind bedarf es hierfür einen oder mehrere Beratungstermine. Zum ersten Termin nehmen sie bitte Ihr Kind mit, da wir auch noch eine kurze Einschätzung des Entwicklungsstandes sowie eine körperliche Untersuchung Ihres Kindes durchführen. Sollten wir Hinweise auf eine Erkrankung als Grund für die Schlafstörung finden, werden sie in der pädiatrischen Schlafsprechstunde weiter betreut.

## Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt durch ihren Kinder- oder Hausarzt.

Nach Anmeldung nehmen wir schnellstmöglich mit Ihnen Kontakt auf.

## Team Schlafsprechstunde

- Dr. Anette Lang-Dullenkopf, Oberärztin mbF und Leiterin Entwicklungspädiatrie
- Dr. Ursula Speckle, Oberärztin Entwicklungspädiatrie
- Dr. Oswald Hasselmann, Leitender Arzt Neuropädiatrie und Leiter pädiatrische Schlafsprechstunde

## Information und Kontakt

KER-Zentrum - Zentrum für Kinderneurologie,  
Entwicklung und Rehabilitation  
Claudiusstrasse 6  
9006 St. Gallen

Leiter KER-Zentrum  
Dr. med. Oliver Maier  
info.kerzentrum@kispisg.ch  
T 071 243 73 32  
F 071 243 73 67

## Ostschweizer Kinderspital

Claudiusstrasse 6 | 9006 St. Gallen | T 071 243 71 11 | [www.kispisg.ch](http://www.kispisg.ch)