
Merkblatt

Schlafapnoe bei Kindern

Von Schlafapnoe können auch die Kleinsten betroffen sein. In der Schweiz haben rund zwei Prozent der Kinder Schlafapnoe. Wie bei den Erwachsenen ist diese Krankheit auch bei Kindern gut behandelbar.

Ursachen

Bei mehr als 80 Prozent aller Fälle von Kindern im Vorschulalter sind zu grosse Rachenmandeln für die Schlafapnoe verantwortlich. Dies kann auch bei älteren Kindern der Fall sein, wie auch starkes Übergewicht oder ein generell enger Kieferbereich. Auch können die Mandeln entzündet sein, was ebenfalls eine Schlafapnoe verursachen kann.

Symptome

- Ihr Kind schnarcht beim Schlafen und der Schlaf wird von angestrenzter Atmung und gelegentlichen Atempausen begleitet, die durch lautes Einatmen beendet werden.
- Ihr Kind schläft unruhig.
- Ihr Kind schwitzt stark.
- Ihr Kind ist schwer zu wecken und braucht eine lange Zeit, um wirklich wach zu werden, obwohl es lange geschlafen hat.
- Ihr Kind ist tagsüber gereizt und hat Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren.

Vorgehen bei einem Verdacht

Sollten einige der oben genannten Symptome auf Ihr Kind zutreffen, wenden Sie sich bitte an eine Kinderärztin oder einen Kinderarzt. Dort kann abgeklärt werden, ob weitere Untersuchungen notwendig sind.

Behandlung

Verdacht auf Schlafapnoe bei Kindern sollte immer ärztlich abgeklärt werden – zunächst durch die Kinderärztin oder den Kinderarzt. Falls weitere Abklärungen nötig sind, übernehmen diese spezialisierte Fachärztinnen und Fachärzte für Kinderpneumologie oder Hals-Nasen-Ohren-Erkrankungen. In unklaren Fällen kann eine Schlafuntersuchung sinnvoll sein, idealerweise bei einer auf Kinder spezialisierten Schlafmedizinerin oder einem Schlafmediziner.

Wichtig: Schlafapnoe kann Symptome verursachen, die ADHS ähneln – etwa Konzentrationsprobleme, Unruhe oder Lernschwierigkeiten. Daher sollte bei einem ADHS-Verdacht auch an mögliche Schlafstörungen gedacht werden.

Unbehandelte Schlafapnoe kann die schulische Entwicklung beeinträchtigen und langfristig das Herz-Kreislauf-System belasten. Eine frühzeitige Diagnose und Therapie sind daher entscheidend.

Therapie

- Bei einer leichten Atemstörung im Schlaf können Fachpersonen vorerst eine lokale, entzündungshemmende Therapie mit einem kortisonhaltigen Nasenspray verschreiben. Eine solche Therapie dauert mindestens drei bis vier Monate.
- Sind vergrösserte Rachenmandeln Ursache für ein Schlafapnoe-Syndrom bei Kindern, ist es sinnvoll, die Mandeln operativ zu entfernen. Ebenso kann eine kieferorthopädische Massnahme für Abhilfe sorgen.
- Eine CPAP-Therapie ist bei Kindern nur in ganz seltenen Fällen notwendig. Diese atemunterstützende Therapie muss durch eine auf Kinder spezialisierte Fachperson für Schlafmedizin angeordnet und begleitet werden.

Juni 2025

LUNGE ZÜRICH

The Circle 62, 8058 Zürich-Flughafen
T 044 268 20 00, F 044 268 20 20, beratung@lunge-zuerich.ch
www.lunge-zuerich.ch, Spendenkonto: CH62 0900 0000 8000 1535 7