

Bis ins Grundschulalter ihrer Kinder haben Eltern ein Schlafdefizit

Bis zu sechs Jahren nach der Geburt des ersten Kindes schlafen Mütter und Väter weniger und schlechter als vor der Schwangerschaft. Vor allem in den ersten drei Monaten nach der Geburt leidet ihre Nachtruhe. Das belegt eine Studie auf Basis der Daten der für Deutschland repräsentativen Langzeitstudie Sozio-oekonomisches Panel (SOEP) am DIW Berlin, die Forschende des DIW Berlin gemeinsam mit WissenschaftlerInnen aus Großbritannien und den USA erstellt haben. Die Untersuchung ist die erste repräsentative Studie zu diesem Thema und wurde kürzlich in der Fachzeitschrift SLEEP veröffentlicht.

Um herauszufinden, wie die Geburt von Kindern den Schlaf der Eltern beeinflusst, werteten die Forschenden die Angaben von 2541 Müttern und 2118 Vätern unter den SOEP-Befragten aus, die zwischen 2008 und 2015 jährlich befragt worden waren. Unter anderem hatten diese Angaben über ihre Schlafdauer und -zufriedenheit gemacht.

Das Ergebnis der SOEP-Analysen zeigt: In den ersten drei Monaten nach der Geburt geht die Schlafdauer von Eltern rapide zurück. Die Mütter schlafen im Durchschnitt eine Stunde weniger als vor der Schwangerschaft, während der Schlaf der Väter um etwa 15 Minuten kürzer ist. Wenn die Kinder in einem Alter zwischen vier und sechs Jahren sind, schlafen die Mütter im Durchschnitt immer noch etwa 20 Minuten und die Väter etwa 15 Minuten weniger als zuvor. Diese Entwicklung spiegelt sich auch in den Angaben, die die Befragten zu ihrer Schlafzufriedenheit machten.

Insgesamt betrachtet sind Eltern nach der Geburt des ersten Kindes stärker von Schlafdefiziten betroffen als Mütter und Väter, die bereits Kinder haben. Weiterhin fehlt Frauen, die ihre Kinder stillen, mehr Schlaf als Frauen, die ihren Kindern die Flasche geben.

Die Forschenden untersuchten auch, welche Lebensumstände den Schlaf der Eltern verbessern können. „Aber weder ein höheres Einkommen, noch die Tatsache, dass sich beide Eltern an der Kindererziehung beteiligen, wirkt sich positiv auf die Schlafdauer und -zufriedenheit von Eltern nach der Geburt aus. Ob reich oder arm, alleinerziehend oder als Paar, Eltern scheinen gleichermaßen unter Schlafdefiziten zu leiden“, sagt David Richter vom SOEP am DIW Berlin, einer der Autoren.

DAS SOZIO-OEKONOMISCHE PANEL AM DIW BERLIN

Das Sozio-oekonomische Panel (SOEP) ist die größte und am längsten laufende multidisziplinäre Langzeitstudie in Deutschland. Das SOEP im DIW Berlin wird als Teil der Forschungsinfrastruktur in Deutschland unter dem Dach der Leibniz-Gemeinschaft vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) und den Ländern gefördert. Für das SOEP werden seit 1984 jedes Jahr vom Umfrageinstitut Kantar Public (zuvor TNS Infratest Sozialforschung) in mehreren tausend Haushalten statistische Daten erhoben. Zurzeit sind es etwa 30.000 Personen in etwa 15.000 Haushalten. Die Daten des SOEP geben unter anderem Auskunft über Einkommen, Erwerbstätigkeit, Bildung, Gesundheit und Lebenszufriedenheit. Weil jedes Jahr dieselben Personen befragt werden, können nicht nur langfristige gesellschaftliche Trends, sondern auch die gruppenspezifische Entwicklung von Lebensläufen besonders gut analysiert werden.

Originalpublikation:

David Richter, Michael D Krämer, Nicole K Y Tang, Hawley E Montgomery-Downs, Sakari Lemola; Long-term effects of pregnancy and childbirth on sleep satisfaction and duration of first-time and experienced mothers and fathers, Sleep, <https://doi.org/10.1093/sleep/zsz015>