Schlafmuster

Helga Peter
Marburg, Deutschland

Englischer Begriff

sleep pattern

Definition

Bezeichnet das Muster, in dessen Gestalt der Schlaf über die Tag-Nacht-Periode verteilt ist. Es ist beim Erwachsenen in der Regel monophasisch, mit einer Hauptschlafphase während der Nacht. Wird sie regelmäßig durch einen Mittagsschlaf ergänzt, spricht man von einem biphasischen Muster. Nach der Geburt weist der Mensch ein polyphasisches Schlafmuster auf, das biphasische und anschließend das monophasische Schlafmuster werden während der ersten Lebensjahre erlernt.

Siehe auch ► „[Kindesalter](#)“.