

# Sicher Schlafen

Ein Säugling schläft viel, sowohl nachts als auch tagsüber, nicht nur zu Hause, sondern auch anderswo und unterwegs.

## *Ihr Baby kann sicher schlafen*

Die folgenden Tips sind nützlich für jeden, der ein Baby versorgt: Eltern, Großeltern, andere Familienmitglieder, Babysitter ... und alle professionellen Betreuer.

### **Lege einen Säugling immer in Rückenlage zum Schlafen**

Ein Säugling schläft am sichersten in der Rückenlage. Aus der Seitenlage kann ein Baby schon nach einigen Wochen in die Bauchlage geraten. Lassen Sie ein Baby niemals unbeaufsichtigt in der Bauchlage schlafen. Nicht ein einziges Mal und auch nicht, um es zu beruhigen. Es gibt Ausnahmesituationen, diesen Rat nicht zu befolgen, aber nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt.



Es ist dagegen gut, einen Säugling auf den Bauch zu legen, wenn er wach ist und beaufsichtigt wird. Dies ist für eine gute motorische Entwicklung wichtig.

Bedenken über Fehlbildungen des Schädels sind unbegründet, von vorübergehender Art und man kann ihnen meistens vorbeugen. Empfehlenswert ist es jedoch, Ihr Baby schon bald nach der Geburt, wenn Sie ihm die Flasche geben, genauso wie beim Stillen, abwechselnd links und rechts zu halten.

Auch beim Schlafen sollte der Kopf des Säuglings von Anfang an abwechselnd nach links oder nach rechts gelegt werden. Sorgen Sie dafür, dass das Licht sich abwechselnd rechts oder links befindet oder hängen Sie ein Spielzeug abwechselnd rechts oder links auf. Entwickelt das Kind trotzdem eine bevorzugte Haltung, fragen Sie Ihren Arzt um Rat.

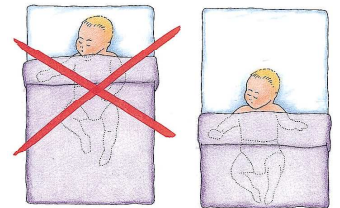
### **Schützen Sie das Baby vor zu starker Erwärmung**

Federdecken oder Daunenbetten für das Kinderbett sind bis zum Alter von 2 Jahren ungeeignet, da eine zu große Erwärmung des Kindes und unter Umständen auch eine Rückatmung auftreten können. Durch zu große Erwärmung und Rückatmung werden schützende Aufwachreflexe verhindert. Decke oder Bettuch, ringsherum fixiert, oder ein Schlafsack sind sicherer. Im Haus benötigt Ihr Baby keine Mütze. Ein fieberndes Baby nicht zu warm zudecken.

Auch tagsüber sollte ein Baby nicht zu warm gekleidet sein, Schwitzen sollte vermieden werden. Berücksichtigen Sie das Wetter, die Zimmertemperatur, Sonneneinstrahlung, Autoheizung, überheizte Räume, Kaufhäuser usw. Die ideale Raumtemperatur liegt tagsüber bei 18 bis 20 Grad, nachts bei 15 bis 18 Grad Celsius.

### **Sicherheit in Wiege oder Bett**

Benutzen Sie kein weiches Material in Wiege oder Bett: eine druckfeste, nicht zu weiche Matratze, keine Bettdecke, kein Kopfkissen, keinen Kunststoffschonbezug für die Matratze – dies sind Umstände, die die Atmung beeinflussen können. Legen Sie Ihr Baby bitte so in sein Bettchen, dass es mit den Füßen bereits am Fußende des Bettes liegt und deshalb nicht so leicht unter die Decke rutschen kann.



Zu empfehlen ist ein Babyschlafsack mit passenden Öffnungen für Kopf und Arme und einem Verschluss, der verhindert, dass das Baby in den den Schlafsack rutschen kann. Bei einem wattierten Schlafsack erübrigt sich eine zusätzliche Decke, bei einem unwattierten kann eine leichte Decke benutzt werden.

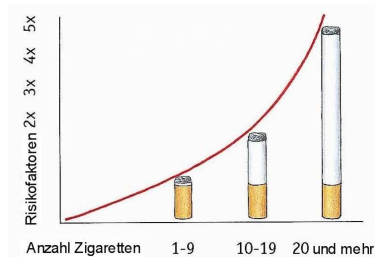
### **Bleiben Sie bei Ihrem Baby**

Lassen Sie Ihr Baby im ersten Lebensjahr wenn möglich im elterlichen Schlafzimmer schlafen. Durch Ihre natürliche Wachsamkeit wird das Risiko reduziert. Auch tagsüber schläft es am besten in Ihrer Nähe an einem ruhigen Platz.

Schlafen Sie nicht zusammen mit Ihrem Baby im selben Bett; bis zum Alter von 4 Monaten besteht dadurch ein erhöhtes Risiko. Bei Medikamenten-, Alkohol- oder Drogengebrauch und auch wenn Sie sehr müde sind sollten Sie Ihr Kind immer sein eigenes Bettchen legen.

## Bitte nicht rauchen

Rauchen während der Schwangerschaft und der Stillzeit schädigt die Gesundheit von Mutter und Kind erheblich. Rauchen kann das Wachstum des ungeborenen Kindes behindern. Meiden Sie mit Ihrem Baby verqualmte Räume. Tabakrauch schwächt z.B. das Immunsystem.

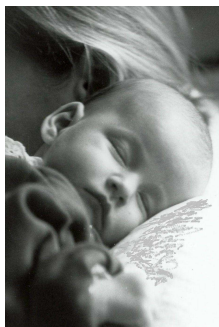


Das Risiko erhöht sich mit jeder gerauchten Zigarette. Wer wirklich nicht aufhören kann zu rauchen, sollte so wenig wie möglich rauchen, um das Risiko zu verringern. Halten Sie auf jeden Fall das Kinderzimmer

rauchfrei und vermeiden Sie generell jedes Rauchen in Gegenwart von Kindern. Denken Sie auch daran beim Autofahren. In einem Raum bleibt Tabakrauch bis zu acht Stunden hängen. Lüften Sie (auch wenn Sie nicht rauchen) regelmässig das Zimmer, in dem Ihr Baby schläft.

## Stillen und der Gebrauch eines Schnullers

Säuglinge sollten wenn möglich gestillt werden. Stillen fördert die Gesundheit. Es gibt deutliche Anzeichen, dass ein Schnuller das Risiko eines plötzlichen Säuglingstodes verringert. Ein Schnuller ist jedoch nur dann zu empfehlen, wenn das Stillen problemlos verläuft. Warten Sie sonst einige Zeit damit. Bei Ernährung mit der Flasche kann man dem Baby sofort einen Schnuller geben. Sorgen Sie dafür, dass der Schnuller immer sauber ist. Reduzieren Sie den



Plötzlicher Säuglingstod kommt glücklicherweise immer weniger vor, ganz verhindern wird er sich aber nicht lassen. Durch das Beachten der Empfehlungen kann das Risiko deutlich vermindert werden. Fast alle Fälle ereignen sich im ersten Lebensjahr, immer unerwartet und fast immer im Schlaf, und zwar nicht nur nachts, sondern auch tagsüber.

Die genauen Ursachen sind bisher unbekannt. Von erblichen Faktoren oder einem Krankheitsbild kann man nicht ausgehen. Es wurden jedoch Risikofaktoren entdeckt, die bei einem schlafenden Kind Probleme verursachen können.

Viele Risikofaktoren kann man durch geeignetes Verhalten vermeiden. Deshalb ist es ratsam, die Empfehlungen zu beherzigen.

Sie sollten mit Ihrem Baby unbedingt einen Arzt aufsuchen, wenn das Verhalten Ihres Kindes Sie unsicher macht, um zu erfahren, ob eine Erkrankung oder sonstige Störung vorliegt, vor allem, wenn Ihr Baby nach dem Schlafen ohne ersichtlichen Grund schweißgebadet ist oder wenn während des Schlafens lange Atempausen auftreten.

Gebrauch des Schnullers nach einem halben Jahr und stellen Sie ihn nach einem Jahr ein.

## Medikamente mit schlaffördernder Wirkung

Manche Medikamente sind gefährlich für Säuglinge, besonders solche, wodurch ein Baby zu tief schläft. Stillende Mütter sollten diese Medikamente vermeiden. Beachten Sie bitte die Beipackzettel. Fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt um Rat. Honig kann Spuren von Bakterien enthalten die für Babys bis zu einem Jahr lebensbedrohend sind.

## Ruhe und Lebensrhythmus

Säuglinge werden leicht gestört. Reisen, anstrengende Besuche und dergleichen sowie ungewöhnliche Ereignisse können die Ruhe und den Wach- und Schlafrythmus eines Säuglings aus dem Gleichgewicht bringen. Dies kann Schlafprobleme verursachen und ungewöhnlich langen und tiefen Schlaf zur Folge haben. Vermeiden Sie im ersten Lebensjahr so weit wie möglich solche risikoe erhöhenden Situationen. Dies sollten auch andere Betreuer berücksichtigen, die Sie zeitweilig vertreten.

## Besuchen Sie das Babybüro

In den Niederlanden können Sie ab der Geburt mit Ihrem Baby regelmässig das Babybüro besuchen. Auch Ihr Baby ist dort willkommen zu Kontrollen und Impfungen.

