

RAUCHFREI

Rauchen während der Schwangerschaft und nach der Geburt erhöht das Risiko für Erkrankungen sowie für den plötzlichen Kindstod. **Verzichten** Sie daher in der Wohnumgebung auf das Rauchen und rauchen Sie nicht in Anwesenheit Ihres Babys.

Das Rauchen in der Umgebung des Kindes stellt – neben der Bauchlage – eines der größten Risiken für den plötzlichen Kindstod dar. Zudem ist eine rauchfreie Umgebung aus vielen weiteren gesundheitlichen Gründen dringend zu empfehlen.

STILLEN IST GESUND

Wenn möglich, sollten Sie Ihr Kind mindestens **4–6 Monate** lang stillen. Stillen **stärkt den Organismus** und das **Immunsystem**. Sollte dies nicht möglich sein, kann Ihr Baby auch mit einer guten Säuglingsnahrung gesund aufwachsen.

Wissenschaftlich unumstritten ist, dass Stillen für Mutter und Kind eine Vielzahl **positiver Effekte** hat. Gestillte Kinder sind nur selten vom plötzlichen Kindstod betroffen. Ob dieser schützende Effekt durch die Muttermilch selbst oder durch die intensive Zuwendung und Nähe zwischen Mutter und Kind entsteht, ist nicht abschließend geklärt.

Nachdem das Stillen gut etabliert ist, kann ein **Schnuller** bzw. Beruhigungssauger angeboten werden, da dieser die **Selbstregulation des Kindes** unterstützt und das Risiko für einen plötzlichen Kindstod senken kann.



Krankenhaus Ludmillenstift
Perinatalzentrum
Ludmillenstraße 4-6
49716 Meppen
Telefon 05931 152-1470
geburtshilfe@ludmillenstift.de
www.ludmillenstift.de



SICHERER SCHLAF FÜR MEIN BABY

WICHTIGE TIPPS ZUM SICHEREN
UND GESUNDEN BABYSCHLAF

LIEBE ELTERN,



Ihr Säugling wird in der ersten Zeit noch sehr viel schlafen. In den ersten Lebensmonaten sind es zwischen **16 und 19 Stunden**, mit **drei Monaten** etwa **13 bis 15 Stunden** Schlaf pro Tag. Wir möchten Sie darüber informieren, wie Sie für Ihr Kind eine **optimale Schlafumgebung** schaffen können.

Im ersten Lebensjahr kann es während des Schlafes zum **plötzlichen Kindstod (SIDS)** kommen. Glücklicherweise handelt es sich dabei um ein sehr seltenes Ereignis. Dennoch sterben in Deutschland immer noch Kinder am plötzlichen Kindstod.

Um das **Risiko** für Ihr Kind auf ein **Minimum** zu reduzieren, helfen einige **einfache Maßnahmen**, die wir im Folgenden aufführen.

WICHTIGE TIPPS ZUM SICHEREN BABYSCHLAF

- Schlafen in Rückenlage
- Verwendung eines passenden Schlafsacks
- Schlafen im eigenen Bettchen im Elternschlafzimmer
- Schutz vor Überwärmung
- Rauchfreie Umgebung
- Möglichst Stillen in den ersten 4–6 Monaten



RÜCKENLAGE

Die wichtigste Vorsorgemaßnahme für einen sicheren Schlaf Ihres Babys ist, dass es vom ersten Tag an in Rückenlage schlafen sollte. Die **Matratze** sollte **fest und atmungsaktiv** sein. **Fellunterlagen werden nicht empfohlen.**

Kinder, die in Bauch- oder Seitenlage schlafen gelegt werden, haben ein erhöhtes Risiko für einen plötzlichen Kindstod.

Für eine **gute motorische Entwicklung** und zur Vermeidung einer lagerungsbedingten **Schädelverformung** (Flachschädel) sollte die **Bauchlage dennoch gefördert** werden, wenn Ihr Baby wach ist und unter Aufsicht steht. Aus diesem Grund empfehlen wir, Ihr Baby beim Stillen oder bei der Flaschenfütterung abwechselnd links und rechts zu halten und es tagsüber – solange es wach ist und Sie es gut beobachten können – regelmäßig auf den Bauch zu legen. Dies fördert die motorische Entwicklung.

SCHLAFSÄCKCHEN

Babyschlafsäckchen sind **sicherer als Decken**, da sie nicht weggestrampelt oder über den **Kopf gezogen** werden können. Beim Kauf sollten Sie darauf achten, dass der Schlafsack **nicht zu groß** ist und die Halsöffnung nicht größer als der Kopfumfang Ihres Babys ist. Spezielle Neugeborenen Schlafsäckchen sind im Fachhandel erhältlich.

Verwenden Sie **keine Kissen, Nestchen, Decken** oder **größere** Kuscheltiere, mit denen sich das Baby überdecken könnte. Durch die Verwendung eines Schlafsacks lässt sich dieses Risiko wirksam vermeiden. Friert das Kind im Schlafsack, sollte es **lieber wärmer angezogen** werden (z. B. mit einem zusätzlichen Body oder Strampler), anstatt eine Decke zu verwenden. Eine Überwärmung sollte unbedingt vermieden werden.

DAS EIGENE BETTCHEN IM ELTERNSCHLAFZIMMER

Ihr Baby sollte im ersten Lebensjahr in Ihrem Schlafzimmer im **eigenen Bettchen** schlafen. Das Risiko für einen plötzlichen Kindstod wird dadurch **gesenkt**. Durch Ihre Schlafgeräusche wird das Kind in seiner **eigenen Atmung** angeregt, und Sie bemerken **schneller, wenn es Ihrem Baby nicht gut geht**.

Wir empfehlen ein sogenanntes **Beistellbett**, das direkt an das Elternbett gestellt werden kann. Das Bettchen Ihres Kindes sollte mit einer festen, atmungsaktiven Matratze ausgestattet sein, die nicht einsinkt.

Das Schlafen im Elternbett kann zu einer Überwärmung oder zum Überdecken des Kindes führen. Darüber hinaus besteht die Gefahr, dass Säuglinge von den Eltern im Schlaf erdrückt werden.



SCHUTZ VOR ÜBERWÄRMUNG

Das Schlafzimmer sollte auch im Winter **nicht wärmer als etwa 18 °C** sein. Schwitzt Ihr Baby im Nackenbereich, ist die Umgebung zu warm.

Die Verwendung eines **Schlafsacks in Kombination** mit einer angemessenen **Zimmertemperatur** schützt Ihr Kind sowohl vor Überwärmung als auch vor dem Frieren. Heizungsluft hingegen **trocknet** die Schleimhäute aus und **erhöht die Infektanfälligkeit**.

Die Hauttemperatur **im Nacken** bzw. zwischen den Schulterblättern Ihres Kindes sollte **warm und trocken** sein, wenn Sie diese mit der Hand überprüfen. Klimaanlage oder Ventilatoren sind im Sommer nicht notwendig, solange die Raumtemperatur nicht deutlich über 18 °C liegt. Es genügt, wenn die Kinder angemessen leicht bekleidet sind.