



kaleido



## Sicherer Schlaf für mein Baby

Kaleido Ostbelgien informiert



# Sicherer Schlaf für mein Baby

Schlaf ist sehr wichtig für Ihr Kind. Es kommt zur Ruhe und sammelt Kräfte. Manchmal jedoch stirbt ein Kind aus scheinbar unerklärlichen Gründen im Schlaf, wenn dies auch glücklicherweise sehr selten ist. Heute ist man sich einig, dass eine Vielzahl von Ursachen und Risikofaktoren eine Rolle spielen. Kaleido Ostbelgien empfiehlt folgende schützende Maßnahmen, um den Plötzlichen Kindstod (sudden infant death syndrome; SIDS) weitestgehend zu vermeiden.

## Zum Schlafen immer auf den Rücken!

Die Rückenlage ist die sicherste Lage im Schlaf: Die gute Wärmeabgabe und Belüftung des Körpers sowie eine angeborene Weckfunktion wirken schützend in dieser Position. Eine Seitenlage ist ungünstig, da Säuglinge gerne auf den Bauch rollen. Das Argument, dass ein Baby in Rückenlage an Erbrochenem ersticken könne, ist längst entkräftigt.

Im Gegenteil, liegt Ihr Kleines auf dem Bauch, kann Erbrochenes in die Luftröhre fließen. Verändert Ihr Kind die Position im Schlaf, drehen Sie es sanft wieder auf den Rücken. In Ausnahmefällen, z.B. im Verlauf von selten auftretenden Krankheiten, sind andere Schlafpositionen besser und Ihr Arzt wird Sie darüber informieren.



Sollten Sie Ihr Baby pucken (Wickeltechnik), wird geraten, diese Methode bis zum sechsten Monat einzustellen, da Ihr Baby nun zunehmend gerne auf den Bauch rollt und gegebenenfalls nicht mehr zurückkommt.

Zum Spielen tagsüber und sobald es wach ist, sollte Ihr Kind immer mal wieder, unter Aufsicht, auf dem Bauch

liegen. Auch andere Sitz- und Liegepositionen werden angeraten, um ein Abflachen des Hinterkopfes zu vermeiden. Hierdurch fördern Sie außerdem die Muskelbildung und Mobilität des Kindes. Und Ihr Kind sieht auf diese Weise mehr von seiner Welt.

Wenn Sie Hilfe bei der Raucherentwöhnung benötigen, wenden Sie sich an Ihren Hausarzt oder an die ASL: [www.asl-eupen.be](http://www.asl-eupen.be)

## Rauchfreie Umgebung

Schon in der Schwangerschaft hat das Rauchen einen negativen Einfluss auf die Gesundheit des Babys, selbst Passivrauchen lässt das Risiko des Plötzlichen Säuglingstodes stark ansteigen. Babys müssen in einer rauchfreien Umgebung aufwachsen und haben dadurch auch bessere Bedingungen für einen gesunden Start ins Leben.

Asthma, Allergien und Infektionen der oberen Luftwege treten gehäuft in Umgebungen auf, in denen die Atemluft belastet ist.

Bitten Sie deswegen Raucher, nur außer Haus zu rauchen und nicht im Auto. Die rauchende Person sollte einen Überziehkittel tragen, nach dem Rauchen diesen entfernen und sich vor dem Kontakt mit dem Baby die Hände waschen.



# Sicher im eigenen Bettchen

Bitte achten Sie bei der Auswahl von Kindermöbeln auf Folgendes: Eine Wiege oder ein Beistellbett sollte der europäischen Norm EN 1130 entsprechen, ein Kinderbett der Norm EN 716. Hierbei sind die Abstände sowohl zwischen den Gitterstäben als auch zwischen den Lattenstäben wichtig. Außerdem sollte der Boden des Bettes von guter Qualität sein. Achten Sie auf genügend Höhendifferenz der Matratze zum Bettrand, damit Ihr Kind nicht aus dem Bett fallen kann.

Die Matratze sollte fest sein, passgenau und atmungsaktiv. Bitte überprüfen Sie die Unterlage regelmäßig auf Schimmelflecken oder ähnliche Anzeichen von Problemen und erneuern Sie in diesen Fällen die Matratze. Bettumrandungen, Nestchen, Schaffelle und Plastikunterlagen sind mit Vorsicht zu behandeln, da diese die Belüftung des Bettchens beeinflussen. Stellen Sie das Bett auf keinen Fall an einen Ort, wo das Kind in Gefahr geraten könnte, z. B. unter ein Regal oder an die Heizung. Eine Hängematte, ein Kindersitz oder ein Reisebett eignen sich nicht als dauerhafter Schlafplatz.

Qualitativ hochwertige Bettwäsche ist eine gute Anschaffung für Ihr Kind, Sie können sich vor Ankauf bei Stiftung Warentest, Test-Achats oder bei [www.kindersicherheit.de](http://www.kindersicherheit.de) informieren. Generell zu beachten: je mehr Schichten, desto wärmer. Bis zum Alter von 2 Jahren sollte auf Bettdecke oder Kopfkissen verzichtet werden, Bettbezug und der Schlafsack reichen aus.

Ein kleines, waschbares Schmusetier ohne verschluckbare Bestandteile kann Ihrem Kleinen beim Einschlafen helfen, besonders, wenn es nach Mama riecht. Ansonsten sollte kein weiteres Plüschtier, Lätzchen, Handtuch, Schmuck, Schnuller- oder Zahnkettchen oder andere Kordeln mit ins Bett. Benutzt Ihr Kind einen Schnuller in der Einschlafzeit, sollte dieser nach dem Einschlafen entfernt werden.



## Passende Schlafbekleidung

Am besten schläft Ihr Kind von Anfang an in einem Schlafsack. Wählen Sie ein Modell mit ausreichendem, aber nicht zu großem Freiraum im Arm- und Halsausschnitt und in der entsprechenden Sommer- oder Winterausführung. Unter dem Schlafsack kann Ihr Kind einen Strampler oder Pyjama tragen, vorzugsweise aus wärmedurchlässigem Material. Zur Sicherheit bleibt das Köpfchen im Schlaf unbedeckt, da Babys über die Kopfhaut überschüssige Wärme abgeben.

## Nicht zu heiß und nicht zu kalt

Idealerweise schläft Ihr Kind bei einer Zimmertemperatur von 20°C, nach acht Wochen etwas kühler (16-18°C). Schützen Sie Ihre Wohnräume an warmen Tagen mittels Rollos oder Gardinen. Am besten kann man die Temperatur des Kindes im Nacken fühlen: schwitzt es hier, ist es zu heiß. Ist der Nacken kalt, muss das Kind umgehend gewärmt werden. Im Zweifelsfall messen Sie die Temperatur Ihres Kindes mit einem Thermometer. Die Hände von Neugeborenen fühlen sich häufig eher kühl an, dies ist normal. Arme, Füße, Beine und Kopf sollten sich dagegen warm anfühlen. Kranke Kinder, frühgeborene Babys und Kinder mit niedrigem Geburtsgewicht brauchen regelmäßige Temperaturkontrollen. Achten Sie bitte auch während Autofahrten auf die Körpertemperatur Ihres Kindes.



# Ruhe und Routine

Eine ruhige Umgebung und verlässliche Abläufe helfen Ihrem Kind einzuschlafen. Eine plötzliche Veränderung im unmittelbaren Umfeld, wie z.B. ein Umzug oder eine neue Bezugsperson, können das Baby beunruhigen. Teilen Sie der

Tagesmutter die Gewohnheiten Ihres Kindes mit, um allen die Eingewöhnung zu erleichtern. Bitte beobachten Sie Ihr Kind aufmerksam, bis es sich an die neue Situation gewöhnt hat.



# Schutzfaktor Stillen

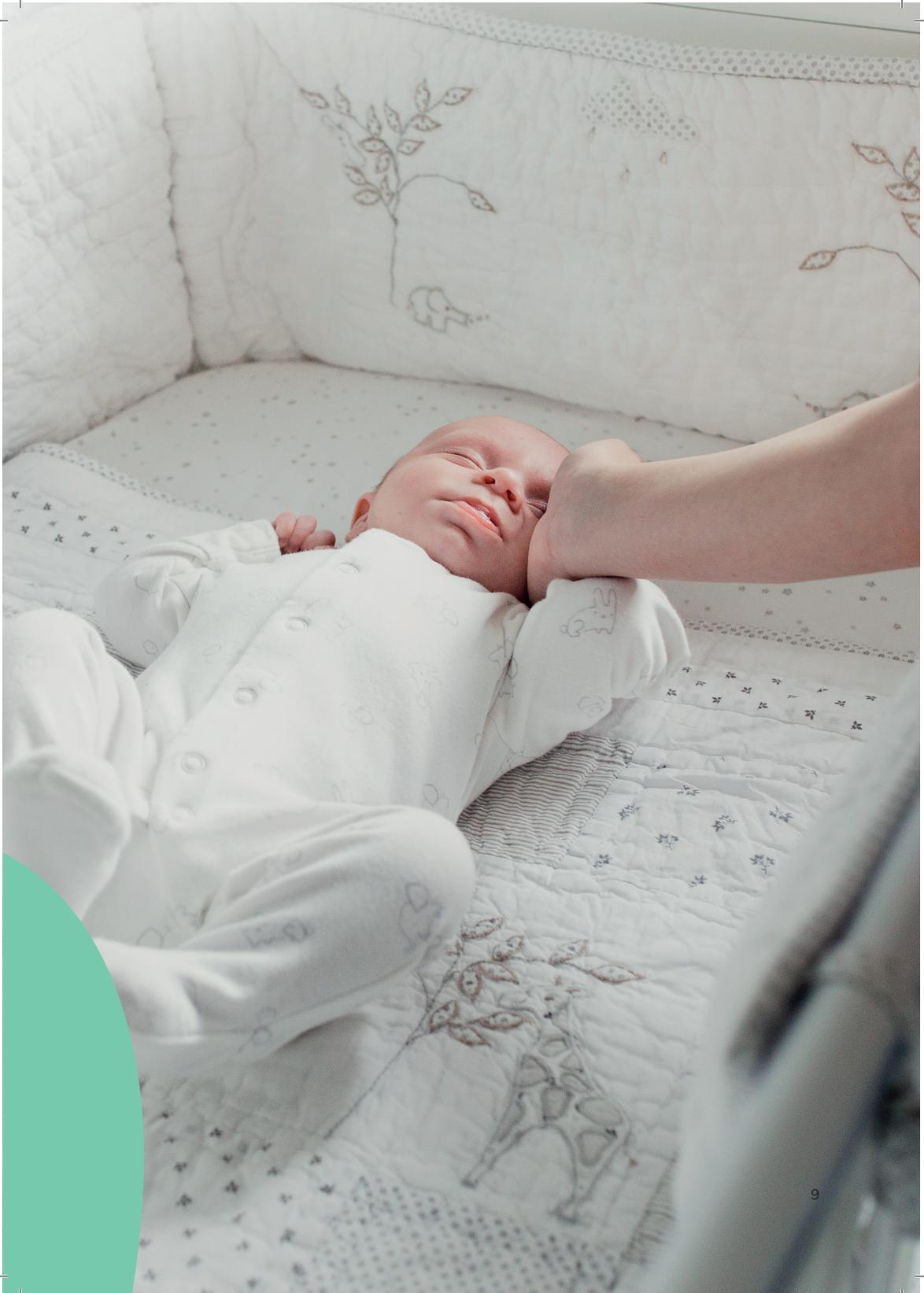
Gestillte Kinder sind nur selten vom Plötzlichen Kindstod betroffen. Ob dieser Schutz durch die Muttermilch selbst entsteht oder durch andere Faktoren, ist unbekannt. Stillen Sie deswegen so lange wie möglich.

## Medikamente

Medikamente und andere Präparate können, auch über die Muttermilch, den Schlaf Ihres Kleinen beeinflussen. Ein zu tiefer Schlaf birgt Gefahren für Ihr Kind, verabreichen Sie daher nur notwendige und vom Arzt verschriebene Mittel. Alkohol und Drogenkonsum, sowohl in der Schwangerschaft als auch in der Stillzeit, können zu bleibenden Schäden oder im schlimmsten Fall zum Tode des Kindes führen. Durch die Kombination mehrerer Substanzen erhöht sich das Risiko für Ihr Baby erheblich.

## Impfen Sie Ihr Kind!

Mehrere Studien weisen darauf hin, dass Impfungen nicht nur einen gesundheitlichen Vorteil für Ihr Kind darstellen, sondern auch einen möglichen Schutz vor dem Plötzlichen Säuglingstod. Wir möchten Sie deswegen bitten, Impfungen altersgerecht durchzuführen.



# Immer wachsam

Nutzen Sie alle Ihre Sinne, um Ihr Baby zu beobachten, wo auch immer es sich befindet. Schauen Sie nach, nehmen Sie Geräusche wahr und fühlen Sie Ihr Kleines. Erhöhte Wachsamkeit ist in den ersten sechs bis zwölf Monaten geboten, insbesondere, wenn Ihr Kind im Dunkeln schläft. Verlassen Sie sich nicht auf Überwachungsmonitore, sondern beaufsichtigen Sie Ihr Kind gewissenhaft.

Ihr Kleines sollte im sicher befestigten Beistellbettchen oder im eigenen Bett schlafen. So ist es nahe bei Ihnen und kann schnell und einfach gestillt werden. Bemerken Sie beginnende Krankheits-

zeichen wie Fieber, Atemschwierigkeiten, blasse Gesichtsfarbe, Veränderung der Hautfarbe um den Mund herum oder eine besorgniserregende Verhaltensänderung, kontaktieren Sie bitte den Arzt Ihres Kindes oder die 112.

Bei erhöhtem Risiko von Atemproblemen erhalten Sie auf ärztliches Anraten einen speziellen Monitor, der die kindliche Atmung und Herzfunktion überwacht. Sie werden außerdem darin geschult, im Ernstfall die richtigen Entscheidungen zu treffen.



## Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind einen erholsamen Schlaf!

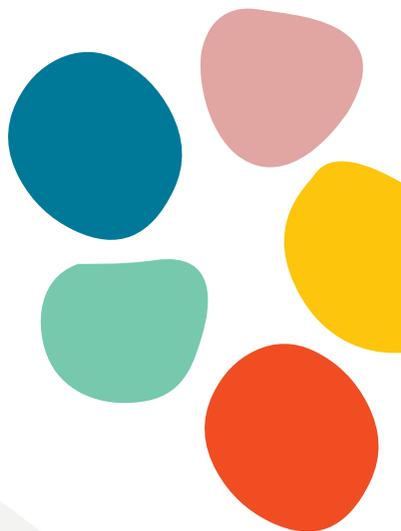
Gerne können Sie sich zu diesem Thema mit Ihrer frühkindlichen Beraterin oder einem Arzt von Kaleido Ostbelgien austauschen.

**Literaturnachweis:** Carlin RF, Moon RY. Risk Factors, Protective Factors, and Current Recommendations to Reduce Sudden Infant Death Syndrome: A Review. *JAMA Pediatr.* 2017;171(2):175–180



kaleido

Ein Partner  
für Familien.



Verantwortlicher Herausgeber:

Manfred Kohnen, Direktor  
Gospertstraße 44  
B-4700 Eupen

info@kaleido-ostbelgien.be  
www.kaleido-ostbelgien.be  
+32 (0) 87 554644

 kaleido.ostbelgien  
 kaleido\_ostbelgien  
 young\_kaleido

Konzeption und Layout: CARL FRITZ

Bildnachweise:

Adobe: Africa Studio, New Africa, Drazen, Photographee.eu

istock: FamVeld, PeopleImages, SolStock

Gedruckt auf Recycling-Papier, hergestellt aus 100% Altpapier.

© 04.2021 Kaleido Ostbelgien:  
Zentrum für die gesunde Entwicklung  
von Kindern und Jugendlichen

