



Gesunder Säuglingsschlaf

Folgende Maßnahmen tragen zum gesunden Säuglingsschlaf und zur Vermeidung des plötzlichen Kindstodes (sudden infant death syndrome; SIDS) bei:

1. Legen Sie Ihr Kind zum Schlafen immer auf den Rücken. Die Rückenlage ist die sicherste Lage im Schlaf. Mund und Nase sind nicht verdeckt, der Brustkorb kann sich frei entfalten. Bei Bedarf könnte Ihr Kind kräftig husten, Speichel kann über die im Körper unten zu liegen kommende Speiseröhre leicht ablaufen. In der Seitenlage könnte Ihr Kind leicht in die gefährliche Bauchlage rollen. Mit 4 – 7 Monaten wird sich Ihr Kind selbst vom Rücken auf den Bauch drehen, dann sind vor allem auch die folgenden Punkte 2-6 wichtig. Vermeiden Sie es bitte, Ihr Kind zum Schlafen fest einzuwickeln – es soll sich im Schlaf bewegen können. Pucken bitte nur unter Aufsicht stattfinden und niemals zu fest wickeln! Da die Bauchlage für das Erlernen motorischer Fertigkeiten sehr wichtig ist, sollte bereits ab dem 3. Monat die Bauchlage im Wachzustand, unter Ihrer Aufsicht, geübt werden.

2. Lassen Sie Ihr Kind in einem Schlafsack schlafen. Verwenden Sie bitte einen Schlafsack mit eng anliegendem Oberteil und geräumigem Sack für die Beine. Er erschwert Ihrem Kind das Drehen in die Bauchlage, verhindert sowohl die Überdeckung und Überwärmung durch Gebrauch von Decken als auch ein Auskühlen durch Freistrampeln. Weiteres sollte Kinderbettchen vermieden werden, da es die Atemöffnungen bedecken könnte: Kopfkissen, nicht fixierte Bettumrandungen („Nestchen“), tief eindrückbare, weiche Matratzen, flauschige Matratzenauflagen, Mützen oder auch Kuscheltiere.

3. Lassen Sie Ihr Kind im Elternschlafzimmer schlafen, immer im eigenen Bett. Lassen Sie das Baby nicht in Ihrem Bett schlafen. Das Schlafzimmer sollte möglichst nicht geheizt werden, Raumtemperaturen um die 18 Grad sind in der kalten Jahreszeit optimal.

4. Halten Sie Zigarettenrauch von Ihrem Kind fern.

Besonders schädlich ist das aktive und passive Rauchen der zukünftigen Mutter während der Schwangerschaft, da die schädlichen Rauchstoffe (Teer, Nikotin) über den Blutkreislauf der Mutter direkt in den kindlichen Körper gelangen. Nach der Geburt senken Sie als Eltern das Risiko für den Plötzlichen Kindstod erheblich, indem Sie Ihr Kind möglichst in einer rauchfreien Umgebung aufwachsen lassen. Vor allem sollten Sie in dem Zimmer, in dem Sie Ihr Kind schlafen lassen, jegliches Rauchen vermeiden. Am besten für Ihr Kind ist ein vollständiger Zigarettenverzicht, aber schon jede Zigarette weniger senkt das SIDS-Risiko erheblich. Weitere Risikofaktoren während und nach der Schwangerschaft neben dem Rauchen sind Alkohol- und Drogenkonsum.

5. Stillen Sie (wenn möglich) mindestens 4 bis 6 Monate. Gestillte Kinder sind nur selten SIDS betroffen. Es ist nicht bekannt, ob dieser Schutz durch die Muttermilch selbst entsteht oder durch die intensive Zuwendung und große Nähe von Mutter und Kind. Bieten Sie Ihrem Kind, wenn möglich, einen Schnuller an. Schnullerkinder sind vor SIDS ebenso besser geschützt.



6. Lassen Sie alle Regelimpfungen durchführen. Wissenschaftlich belegt ist, dass geimpfte Säuglinge gegenüber nicht oder nur unzureichend geimpften Säuglingen ein deutlich niedrigeres SIDS-Risiko aufweisen.

Ihr Team der Kinder- und Jugendarztpraxis Lobstein wünscht Ihnen eine wundervolle erste Zeit mit Ihrem Baby und alles erdenklich Gute für die Zukunft!

Nach: S1-Leitlinie Prävention des Plötzlichen Säuglingstodes, DGKJ Elterninformation