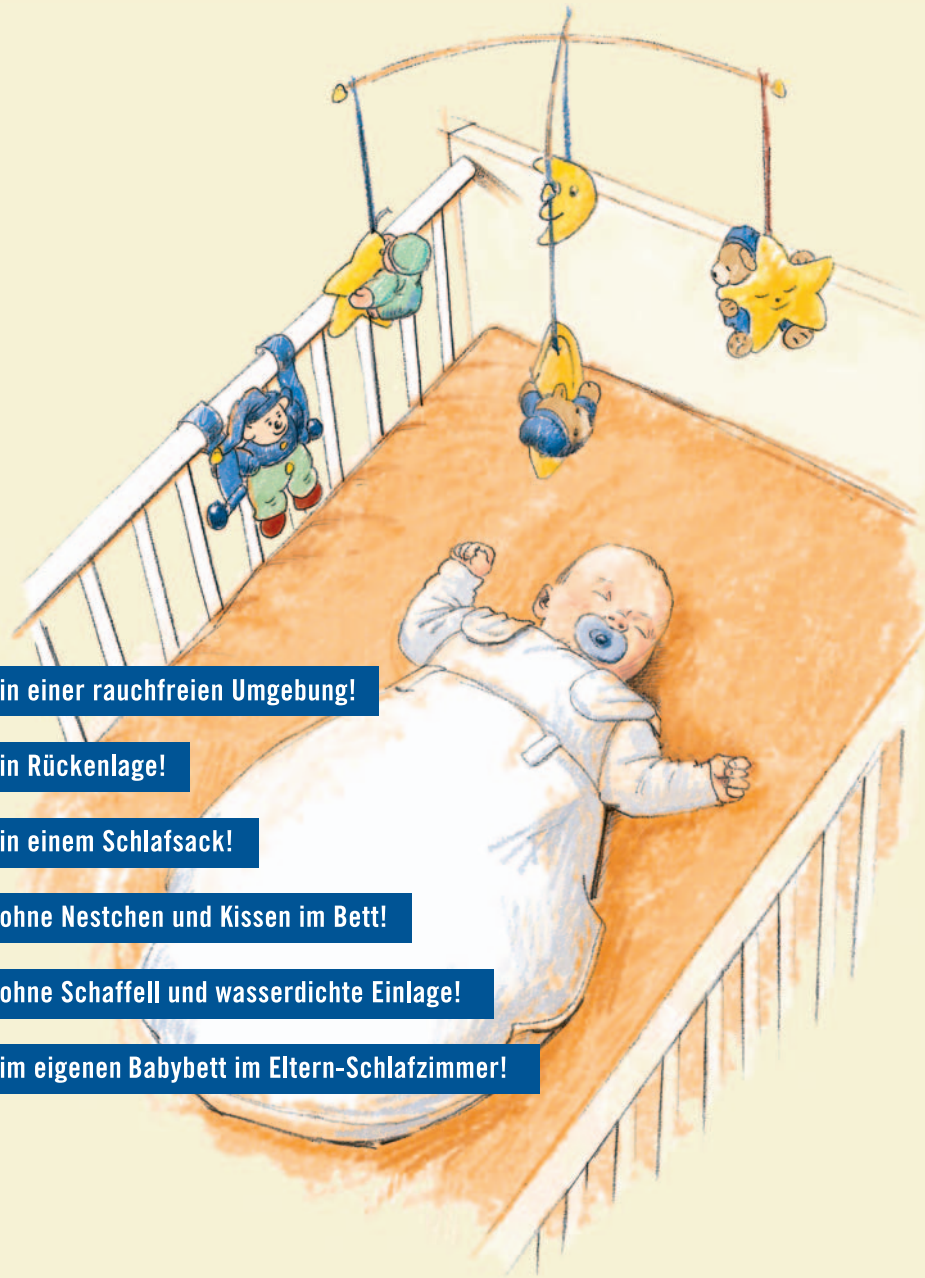


Mein Baby schläft sicher und gesund...



... in einer rauchfreien Umgebung!

... in Rückenlage!

... in einem Schlafsack!

... ohne Nestchen und Kissen im Bett!

... ohne Schaffell und wasserdichte Einlage!

... im eigenen Babybett im Eltern-Schlafzimmer!

Dieser Ratgeber orientiert sich an den Empfehlungen der Deutschen Akademie für Kinderheilkunde und Jugendmedizin, veröffentlicht in der Monatsschrift für Kinderheilkunde (11/2000, S. 1064-1066) und an den Empfehlungen der Gemeinsamen Elterninitiative Plötzlicher Säuglingstod (GEPS), veröffentlicht in der Broschüre »Die optimale Schlafumgebung für Ihr Baby«, 9. Auflage April 2004. Der Ratgeber wurde für die Landesinitiative NRW »Gesundheit von Mutter und Kind« neu formuliert.

www.mags.nrw.de

Weitere Informationen erhalten Sie:
im Internet unter www.schlafumgebung.de und www.gekips.de
oder bei der GEPS-NRW e.V. • Postfach 410 109 • 48065 Münster • Fax 0251. 87 15 570

Autoren:

- Angelika Josten Landesverband der Hebammen NRW, Bonn
- Hildegard Jorch Gemeinsame Elterninitiative Plötzlicher Säuglingstod (GEPS-NRW e.V.), Münster
- Dr. Volker Soditt Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte, GEKIPS, Solingen

Redaktionelle Bearbeitung und Druck:

- Landesinstitut für den Öffentlichen Gesundheitsdienst des Landes Nordrhein-Westfalen (lögD)

Überreicht durch:



Sicherer Schlaf für mein Baby

Kleine Kinder schlafen viel, je nach Alter bis zu 20 Stunden pro Tag. Nachts, aber auch tagsüber, zuhause wie unterwegs. Damit Ihr Kind sicher und gesund schläft, haben wir diesen Ratgeber entwickelt.

Zum Schlafen auf den Rücken, immer!

Legen Sie Ihr Kind zum Schlafen auf den Rücken, von Anfang an. Die Rückenlage hat sich als die sicherste Schlafposition herausgestellt.

- Vielfach besteht die Sorge, dass ein Kind in Rückenlage Erbrochenes leichter in die Lunge bekommt. Dafür gibt es keine Hinweise. Ihr Kind verfügt über Schutzreflexe, die in Rückenlage gut funktionieren.
- Eine einseitige Abflachung des Hinterkopfes kann eine Folge der Rückenlage sein. Um sie zu vermeiden, legen Sie Ihr Baby abwechselnd an die Kopf- oder Fußseite des Bettes. Damit ändern Sie die Position des Kopfes zum Licht.
- Bringen Sie Ihr Kind nur dann in Bauchlage, wenn es wach und unter Ihrer Aufsicht ist. Dann kann es spielend seine motorischen Fähigkeiten erproben.

Rauchen: Nein!

Rauchen ist ein Risikofaktor für viele Krankheiten. Nicht nur für den, der raucht, auch für Ihr Kind. In der Schwangerschaft und hinterher. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind in einer rauchfreien Umgebung aufwächst! Diese Bitte richtet sich ebenso an den Vater und andere Personen in der Umgebung Ihres Babys.

Vermeiden Sie Überwärmung.

Raumtemperaturen von 16 – 18°C sind zum Schlafen genug. Sorgen Sie für eine ausreichende Lüftung des Schlafzimmers (2–3 x Stoßlüften für ca. 10 Minuten).

- Babys haben häufiger kalte Hände oder Füße. Das sagt nichts über ihre Körpertemperatur aus. Diese prüfen Sie am besten zwischen den Schulterblättern: Hier sollte sich Ihr Kind warm, aber nicht verschwitzt anfühlen.
- Im Haus braucht Ihr Baby keine Handschuhe oder Mütze.

Schlafsäcke gegen Überdeckung.

Decken können über den Kopf Ihres Kindes geraten. Oder Ihr Kind gerät auf die Decke und sinkt darin ein. Verwenden Sie keine Zudecke, sondern lieber einen Schlafsack; den hat Ihr Kind an.

- Achten Sie auf die passende Größe! (Körperlänge minus Länge des Kopfes plus 10-15 cm). Achten Sie darauf, dass der Halsausschnitt so klein ist, dass der Kopf des Kindes nicht hindurch rutschen kann. Auch die Armausschnitte dürfen nicht zu groß sein.
- Wenn es zu kalt ist, ziehen Sie Ihr Kind lieber etwas wärmer an. Vermeiden Sie die Kombination von Schlafsack und Decke!

Raum zum Atmen.

Die Matratze des Kinderbettes sollte fest und luftdurchlässig sein. Kopfkissen, Fell, ein Nestchen oder eine zu weiche Matratze gehören nicht ins Babybett. Der Kopf Ihres Kindes sinkt zu tief darin ein. Das kann seine Atmung behindern und zur Überwärmung führen.

- Kuscheltiere können die Luftzirkulation einschränken und einen Wärmestau verursachen, wenn Ihr Baby mit seinem Gesicht dagegen rutscht, oder sein Gesicht durch Kuscheltiere bedeckt wird. Befestigen Sie sie daher besser oben an den Stäben des Babybettes. Ihr Kind braucht sie im Schlaf nicht.
- Verwenden Sie keine wasserdichte Unterlage im Babybett. Sie ist zugleich auch luftundurchlässig.
- Lange Himmel, Mosquito-Netze, Tücher oder lose Unterlagen sind gefährlich, wenn Ihr Kind sie sich über den Kopf zieht.

Stillen.

Muttermilch ist die beste Nahrung für Ihr Baby. Zu den vielen bekannten Vorteilen kommt ein weiterer: Der Schlaf Ihres Babys wird sicherer. Versuchen Sie länger als 3 Monate voll zu stillen, besser sind 6 Monate.

- Ab wann Ihr Kind eine Ergänzungsnahrung braucht, erfragen Sie bitte bei Ihrem Kinder- und Jugendarzt oder Ihrer Hebamme.
- Geben Sie das Stillen nicht auf, auch wenn Sie das Rauchen nicht lassen können. Sorgen Sie aber für eine rauchfreie Zeit um das Stillen herum.

Kind in Reichweite.

Lassen Sie Ihr Kind in seinen ersten Lebensjahren im Elternschlafzimmer schlafen, aber im eigenen Bett. Es wird durch die Geräusche und Bewegungen seiner Eltern positiv stimuliert. Sie verwöhnen Ihr Kind damit nicht, es braucht Ihre Nähe.

- Für das Stillen ist es günstig, wenn das Kinderbett neben dem elterlichen Bett steht.

Keine Beruhigungsmedikamente.

Das Schlafbedürfnis ist bei jedem Kind unterschiedlich und das Durchschlafen von Babys (5-6 Stunden Schlaf am Stück) stellt sich meist erst nach einigen Monaten ein. Schläft Ihr Baby schlecht oder will es nicht schlafen, sprechen Sie mit Ihrem Kinder- und Jugendarzt oder Ihrer Hebamme. Manchmal sind es die äußeren Umstände, die ein Kind nicht schlafen lassen.

- Ihr Kind braucht feste Tagesabläufe und wenig Wechsel. Halten Sie eine feste Routine und Rituale beim Füttern, Versorgen und auch beim Schlafengehen ein.