

Sicheres Schlafen- *sichere Schlafumgebung*

Babybett im Elternschlafzimmer:

Die Matratze des Babybettes sollte fest und atmungsaktiv sein - Plastikunterlagen sind zu vermeiden, da dort eine Überwärmung entstehen kann. Optimal ist ein der Größe angepasster Baby-Schlafsack ohne Decke.

Kopfkissen, zusätzliche Decken oder Tücher sollten nicht im Bett liegen, da das Baby darunterrutschen kann. Ebenso erhöhen Felle (Schaf, Lamm) die Gefahr der Überwärmung und infolge dessen können Probleme bei der Atemregulation auftreten.

Schnuller:

Muttermilch ist die optimale Ernährung - sie wird für die ersten 6 Monate ausschließlich, weiter bis ins 2. Lebensjahr unter Gabe geeigneter Beikost empfohlen. Sie ist ideal auf das Neugeborene abgestimmt.

In den ersten Wochen ist es wünschenswert, auf den Schnuller zu verzichten, bis der Stillrhythmus sich eingespielt hat.

Gestillte Kinder schlafen weniger tief und wachen öfters auf - die Muttermilch ist leichter verdaulich.

Wird das Baby mit der Flasche ernährt, kann der Schnuller für das Saugbedürfnis des Babys eingesetzt werden, um seiner Überfütterung mit der Flasche vorzubeugen.

Studien zeigen, dass nicht gestillte Kinder profitieren, wenn sie zum Einschlafen und nachts einen Schnuller bekommen. Sie schlafen dann weniger tief - so wird das Risiko der Atemregulationsstörung in den ersten Monaten vermindert.

Nicht gestillte Kinder schlafen am sichersten im eigenen Bett im Schlafzimmer der Eltern.



Im ersten Lebensjahr ist es für Babys gefährlich, im eigenen Zimmer zu schlafen!

Mit den besten Empfehlungen der Klinik St.-Anna und ihrem Team aus Geburtshelfern und Kinderarzt:

Dr. Herschlein, Dr. Kussmann, Dr. Weick,
Dr. Noack, Dr. Sagiroglu, Dr. Woriedh
Kinderarzt Dr. Perlia und Team

ZERTIFIZIERTE
GEBURTSKLINIK



www.babyfreundlich.org



St. ANNA-KLINIK
BAD CANNSTATT

St. ANNA-KLINIK gGmbH
Obere Waiblinger Straße 101
70374 Stuttgart- Bad Cannstatt

Tel.: +49 (0711) 52 02-0
Fax: +49 (0711) 52 02-209
email: verwaltung@st-anna-klinik.de
www.st-anna-klinik.de



Matti fühlt sich wohl im Schlafsack

.. ich mag Rückenlage..

.. ich brauche Nähe..

.. ich mag`s rauchfrei!

Liebe Eltern!

mit diesem Aufklärungsflyer möchten wir Ihnen Informationen zum sicheren Schlafen mit Ihrem Kind geben und Stellung nehmen zu Risikofaktoren, die das sichere Schlafen Ihres Kindes beeinflussen können:

So haben viele Untersuchungen ergeben, dass der Säugling im ersten Lebensjahr am sichersten bei seinen Eltern im Schlafzimmer schläft. Ausschliessliches Stillen im ersten halben Jahr senkt nachweislich das Risiko für Erkrankungen des Babys wie Infektionen, Übergewicht, Diabetes, manche Tumoren, Herz-Kreislaufkrankungen und auch das Risiko des plötzlichen Kindstodes. Auch für die stillende Mutter gibt es nachweislich gesundheitliche Vorteile (weniger Übergewicht, weniger Brustkrebs, Diabetes, Herzerkrankungen, Depressionen u. a.). Damit Stillen für Mutter und Kind einen guten Start erfährt (babyfreundliche Krankenhäuser unterstützen die frühe Phase nach der Geburt durch Hautkontakt, Bonding und Rooming-In hierbei), hat sich der Körperkontakt insbesondere nachts, wo die wichtigen Stillhormone am höchsten sind, als bedeutsam erwiesen: Mutter und Kind geben Signale ab, die den Schlaf beider synchronisieren und das Stillen erleichtern.



Studien haben gezeigt, dass das gemeinsame Schlafen im Elternschlafzimmer Stillen fördert, den gemeinsamen Schlaf erholsamer gestaltet und dem plötzlichen Kindstod vorbeugt. Einige Studien haben ein erhöhtes Risiko für den plötzlichen Kindstod beim Schlafen des Kindes im Elternbett gezeigt.

Es gibt einige Umstände die beim gemeinsamen Schlafen im Elternbett beachtet werden müssen - Einflussfaktoren wie Lage des Kindes und Schlafumgebung, Rauchen, Medikamente und Alkohol können einen negativen Effekt auf die kindliche Gesundheit haben.

Optimale Raumtemperatur:

Die Temperatur sollte zwischen (16) 18-20 Grad betragen. Bei höheren Temperaturen z.B. im Sommer sollte das Baby dünner angezogen sein - häufigeres Lüften garantiert Frischluftzufuhr für das Kind. Es sollte jedoch nicht Zugluft ausgesetzt sein. Nach dem ersten Monat braucht das Kind nicht mehr Kleidung als ein Erwachsener, Mützen oder Handschuhe braucht es zu Hause nicht. Ein Schlafsack aus Baumwolle, aus dem das Baby nicht herausrutschen kann, ist eine ideale Kleidung für die Nacht - so braucht es keine Decke.

Schlafposition:

Das Baby wird am besten zum Schlafen in Rückenlage gelegt - gesunde reife Babys atmen so am besten. Auch ist die Gefahr des Verschluckens oder Erbrechen nicht größer als in anderen Lagen. Im gemeinsamen Bett liegt der Säugling zum Stillen meist in Seitenlage, aus der er dann zum Schlafen wieder in Rückenlage rollt. Die Mutter liegt seitlich neben dem Baby. Auf ein Bettgitter ist zu achten, damit das Baby, wenn es seitlich liegt, nicht herausfallen kann.



Durch den direkten Hautkontakt spürt das Kind beim Aufwachen die Nähe, sieht, fühlt und hört die Mutter - sie stillt das Kind nach Bedarf, denn sie wacht gleichzeitig auf durch die Signale des Babys. Das prompte Reagieren auf Signale des Babys fördert nachweislich die Gehirnentwicklung und das frühe Vertrauen der Säuglinge - sie sind später selbstbewusstere und selbständigere Kinder.

Ein Säugling kann durch Zuwendung und Nähe in diesem Alter nicht verwöhnt werden, wie oft fälschlicherweise erzählt wird. Das Bett der Eltern sollte eine Matratze haben und keine weite Ritze, in die das Baby fallen könnte. Ebenso sollen keine zusätzlichen Kopfkissen und Decken da sein, die ein Überdecken des Kindes möglich machen.

Wasserbetten und Sofas sowie weiche Matratzen sind ungeeignet für das gemeinsame Schlafen. Tagsüber sollte die Bauchlage unter Aufsicht geübt werden, um die Rückenmuskulatur und das Heben des Köpfchens zu fördern.

Rauchen, Alkohol:

Zigarettenrauch beinhaltet unzählige schädliche Substanzen - deshalb sollte auf eine rauchfreie Umgebung geachtet werden. Mütter oder Väter, die rauchen, sollten ihr Baby nicht mit ins gemeinsame Schlafzimmer zum Schlafen legen. Ebenso sollte unter Alkohol- oder Drogeneinfluss das Kind im Schlafzimmer der Eltern im getrennten Bett schlafen. Haustiere sollten nicht mit ins Bett genommen werden.



Autor: Dr. G. Kußmann