

Die optimale Schlafumgebung

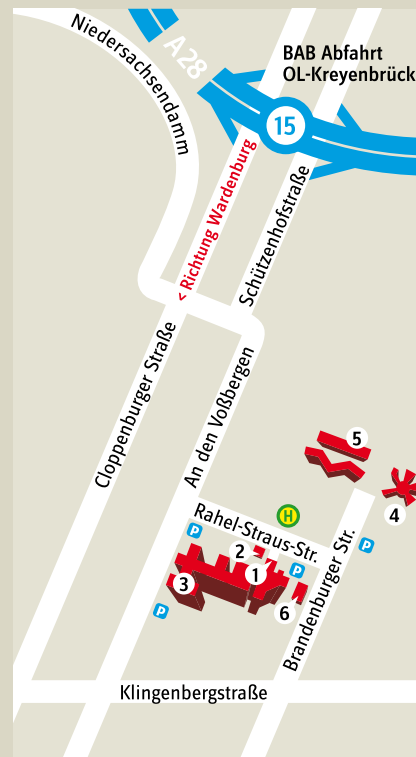


- kein Nestchen
- eigenes Bett im Schlafzimmer der Eltern
- keine Schnüre oder Bänder in Reichweite des Babys
- sichere Gitterabstände (4,5 bis 6,5 cm)
- kein Kopfkissen und keine Mütze
- Rückenlage als optimale Schlafposition
- Vermeiden Sie zum Schlafen die Bauch- und Seitenlage so lange wie möglich
- keine dicke Bettdecke stattdessen Schlafsack
- nur kleines Kuscheltier
- kein Schaffell
- kein Kunststoff-Schonbezug und keine Gummiauflage für die Matratze
- Matratze:
 - max. 10 cm hoch
 - nicht zu weich
 - schadstoffarm
 - mit trittfestem Rand
- Zimmertemperatur 16° bis 18°C zum Schlafen

Quelle: Broschüre „Die optimale Schlafumgebung für Ihr Baby“ unter www.schlafumgebung.de



Anfahrt



Per Bus:
VWG-Bus: Linie 312
Haltestelle Klinikum

- 1 Haupteingang
- 2 Gesundheitshaus
- 3 Kinderklinik
- 4 Kinder- und Jugendpsychiatrie (KJPP)
- 5 Reha-Zentrum
- 6 MAZ

Kontakt

Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin -
Elisabeth-Kinderkrankenhaus, Klinikum Oldenburg gGmbH
Rahel-Straus-Str. 10, 26133 Oldenburg
Tel.: 0441 - 403-2024, Fax: 0441 - 403-2022
www.klinikum-oldenburg.de



Wie Ihr Baby gut und sicher schläft

Aktuelle Informationen und Empfehlungen zur Risikosenkung des Plötzlichen Säuglingstodes (SID)

Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin
Elisabeth-Kinderkrankenhaus



Was ist SID?

Der Plötzliche Säuglingstod (Sudden infant death = SID) ist der plötzliche und unerwartete Tod eines bisher völlig gesund erscheinenden Säuglings. Der Tod tritt ohne erkennbare Ursache während des Schlafes ein.

In zahlreichen weltweiten Studien konnten Risikofaktoren gefunden werden, die häufiger zum Plötzlichen Säuglingstod führen. Die Beachtung dieser Risikofaktoren hat dazu geführt, dass die SID-Zahlen deutlich gesunken sind. Allerdings ist SID immer noch die häufigste Todesart im 1. Lebensjahr.

Um das Risiko für das Kind zu senken, sollten Eltern die folgenden Empfehlungen beachten:

So liegt ihr Baby richtig

Das Kinderbett soll im ersten Lebensjahr nach Möglichkeit im Schlafzimmer der Eltern stehen. Dann ist das Baby in Ihrer Nähe, aber im eigenen Bett.

Achten Sie bei der Auswahl des optimalen Kinderbettes auf Sicherheitsstandards. Betten mit dem TÜV- oder dem GS-Zeichen erfüllen diese Norm.

Bitte legen Sie eine feste Matratze ins Bett. Es sollten sich keine Kopfkissen, keine Fellunterlagen, keine wasserdichten Molton-einlagen, keine weichen Unterpolsterungen und keine Nestchen (Kopfschutz) im Bett befinden.

Wenn es schläft: Für den gesunden Schlaf Ihres Babys ist die Rückenlage am sichersten.

Wenn es wach ist: Ist Ihr Baby wach, kann es abwechselnd auf dem Bauch oder auf der Seite liegen. So wird die Rückenmuskulatur gekräftigt und eine Verformung des Kopfes verhindert.

Babys wenden ihren Kopf zum Licht. Damit Ihr Kind den Kopf nicht immer zur gleichen Seite dreht, sollte das Bett regelmäßig gedreht werden. Suchen Sie den Kinderarzt auf, wenn sich eine schiefe Kopfform entwickelt.

**Babys sollten im 1. Lebensjahr auf dem Rücken schlafen!
Babys sollten so ins Bett gelegt werden, dass ihr Kopf nicht durch Betausstattung und/oder Kuscheltiere verdeckt werden kann!
Babys sollten im elterlichen Schlafzimmer, aber im eigenen Bett schlafen!**

Überwärmung vermeiden

Ihr Baby sollte im Schlaf nicht schwitzen. Verwenden Sie deshalb einen auf die Größe des Kindes angepassten Schlaf-sack. Die biologische Temperaturregelung funktioniert wesentlich über die Kopf- und Gesichtshaut. Aus diesem Grunde ist es nicht nötig, Ihrem Baby Kopfbedeckung und Handschuhe zum Schlafen anzuziehen - es sei denn, Sie gehen bei winterlichen Temperaturen mit Ihrem Baby spazieren.

Frischluft ist gut für Ihr Kind. Regelmäßiges, kurzes Lüften (Stoßlüften) sichert Frischluft und schützt vor Zugluft. Sie erkennen, ob Ihr Baby ausreichend warm angezogen und zugedeckt ist, wenn Sie es vorsichtig im Nacken oder zwischen den Schulterblättern berühren. Die Haut sollte warm sein, aber nicht schwitzen.

Raumtemperatur und Kleidung sollten so gewählt werden, dass es für Ihr Kind weder zu warm noch zu kalt ist! (Schlafraumtemperatur ca. 16-18 Grad Celsius)

Sorgen Sie für eine rauchfreie Umgebung des Kindes

Rauchen während der Schwangerschaft, während der Stillzeit und in Anwesenheit des Babys schwächt dessen Immunsystem und schadet der Gesundheit und Entwicklung. Das Risiko für Ihr Baby, am Plötzlichen Säuglingstod zu sterben, steigt mit jeder in seiner Umgebung gerauchten Zigarette!

Stillen und Körperkontakt

Stillen bedeutet einen innigen Körperkontakt für die Mutter und ihr Kind über die Schwangerschaft hinaus. Muttermilch gibt Ihrem Baby aufgrund der Zusammensetzung nicht nur einen Schutz gegen Allergien und Infektionen: Muttermilch ist Nahrung für Körper und Seele. Sie ist von Natur aus auf die Bedürfnisse Ihres Babys abgestimmt.

Nicht gestillte Babys haben ein erhöhtes Risiko, am Plötzlichen Säuglingstod zu sterben. Wenn es Ihnen möglich ist, stillen Sie Ihr Kind mindestens ein halbes Jahr lang. Sie senken das Risiko auch dann, wenn Sie nur wenige Wochen stillen.

Weitere Informationen

Wenn Sie noch Fragen zum Plötzlichen Säuglingstod haben, stehen wir Ihnen gern als Ansprechpartner zur Verfügung:

Prof. Dr. Seidenberg, Klinikdirektor (Telefon 0441/403-2024)
Oberärztin Dr. Cloppenburg
Oberärztin M. Schulze Becking
Oberarzt Dr. Viemann

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter:

www.GEPS.de
www.rund-ums-baby.de
www.babyschlaf.de
www.Schlafumgebung.de

Stand August 2012, 4. Auflage: 1.000

Dieser Flyer wurde mit freundlicher Unterstützung des Vereins der Freunde des Elisabeth-Kinderkrankenhauses e.V. erstellt.

Spendenkonto:
Landessparkasse zu Oldenburg
BLZ 280 501 00, Kto.Nr. 000 412 122

