

Information zur Vorbeugung des plötzlichen Säuglingstodes

Quelle: Babyschlaf.de

Was Ihrem Baby im ersten Lebensjahr gut tut...

Die Schlafposition

Die Rückenlage ist am sichersten für den gesunden Schlaf Ihres Babys. Legen Sie Ihr Kind deshalb nur in Rückenlage zum Schlafen, nicht in Bauchlage und nicht in Seitenlage. In Bauchlage kommen Mund und Nase Ihres Babys leicht auf der Matratze zum liegen und werden verschlossen. Das Wiedereinatmen der gerade ausgeatmeten Luft kann zu Sauerstoffmangel und Atemstillstand führen. Auch die Seitenlage schützt Ihr Baby nicht davor. Zeitiger als Sie es erwarten, dreht es sich unbeobachtet von der Seitenlage auf den Bauch.

Die Schlafumgebung

Das Kinderbett soll im ersten Lebensjahr unbedingt im Schlafzimmer der Eltern stehen. Ihr Baby möchte in ihrer Nähe, aber im eigenen Bettchen schlafen.

Ihr Baby mag eine feste Unterlage, damit es sich im Schlaf ausreichend abstützen kann. Legen Sie ihm deshalb eine feste Matratze ins Bettchen, bitte kein Kopfkissen, keine Fellunterlagen und keine weichen Unterpolsterungen. Achten Sie darauf, dass Ihr Baby nicht mit dem Kopf unter die Bettdecke rutschen kann.

Ihr Baby möchte im Schlaf nicht schwitzen. Verwenden Sie deshalb nur eine leichte Zudecke oder besser noch einen Schlafsack. Die Temperaturregulierung funktioniert wesentlich über die Kopf- und Gesichtshaut.

Aus diesem Grunde ist es in der Regel nicht nötig, Ihrem Baby zum Schlafen Kopfbedeckung und Handschuhe anzuziehen. Frischluft ist gut für Ihr Baby. Regelmäßiges kurzes Lüften (Stoßlüften) sichert Frischluft und schützt Ihr Kind vor Zugluft. Sie erkennen, ob Ihr Baby ausreichend warm angezogen und zugedeckt ist, wenn Sie es vorsichtig am Nacken oder zwischen den Schulterblättern berühren. Die Haut soll warm sein aber nicht schwitzen.

Die gesunde Lebensweise - Nichtraucher

Zigarettenrauch und Alkoholgenuss während der Schwangerschaft können zu schwerwiegenden Gesundheitsschäden Ihres Babys führen. Außerdem erhöht sich für Ihr Kind das Risiko, am Plötzlichen Säuglingstod zu sterben.

Wir raten ihnen deshalb: Rauchen Sie nicht während der Schwangerschaft und verzichten Sie in dieser Zeit auf jeglichen Alkoholgenuss.

Auch Ihr Baby leidet sehr unter dem Rauch von Zigaretten und Zigarren. Rauchen Sie nicht - Ihrem Baby und sich selbst zuliebe. Überzeugen Sie ihre Familie, in der Gegenwart Ihres Babys nicht zu rauchen. Vermeiden Sie längere Aufenthalte in Räumen, in denen geraucht wird.

Das Stillen

Stillen bzw. die Ernährung mit Muttermilch helfen ebenfalls dem Plötzlichen Säuglingstod vorzubeugen. Lassen Sie sich durch mögliche Anfangsschwierigkeiten nicht entmutigen. Nutzen Sie die Hilfe von Hebammen, Stillberaterinnen, Kinder- und Frauenärzten. Sie sichern Ihrem Baby damit die beste Ernährung für die ersten sechs Lebensmonate und können auch darüber hinaus auch Allergien und Infektionen vorbeugen.

Enger Körperkontakt und Stillen tun Ihrem Baby gut. Stillen ist das Beste, was sie Ihrem Baby tun können.

praxis für kinder- und jugendmedizin

Dr. med. Hans-Peter Niedermeier

Benno-Hauber Str. 2, **85435 Erding**

Tel.: 08122/6766, Fax: 08122/6588, e-Mail: niedermeier.ed@t-online.de