

## Zum Schlafen auf den Rücken, immer!

Die Rückenlage hat sich als sicherste Schlafposition herausgestellt. Vielfach bestehen Bedenken, dass sich ein Kind in Rückenlage sich leichter verschluckt oder Nahrung in die Atemwege bekommt. Dies hat sich nicht bestätigt. Vielmehr gibt es Hinweise, dass die Schutzreflexe in Rückenlage besser funktionieren und die Gefahr, Nahrung in die "falsche Röhre" zu bekommen, eher geringer ist.

Die Seitenlage gilt als instabil und hat sich auf die Dauer als nachteilig erwiesen. Obwohl immer noch weit verbreitet, ist heute dringend davon abzuraten. Am besten sollte das Kind direkt an die Rückenlage gewöhnt werden.

Auch die Bauchlage ist zum Schlafen strikt zu vermeiden. Wenn das Baby wach ist, kann es auch unter Aufsicht in Bauchlage liegen und spielen. Hier kann es seine motorischen Fähigkeiten erproben. Sehen Sie Ihrem Kind dabei zu, das macht Freude und ist sicher für Ihr Kind.

## Schnuller.

Nimmt das Kind tagsüber einen Schnuller, so soll es ihn auch zum Schlafen haben. Mit ihm schläft ihr Kind schneller ein. Und zwar in der Lage, wie Sie es hingelegt haben.

Hat es noch nie einen Schnuller bekommen, bringt es keinen Vorteil ihm diesen anzugewöhnen.



## Kind in Reichweite.

Lassen Sie das Kind in Ihrer Nähe schlafen, auch nachts. Das Kind wird durch die Geräusche und Bewegungen der Eltern positiv stimuliert. Sie schlafen ruhiger, wenn Sie wissen, dass es Ihrem Kind gut geht. Allerdings sollte das Kind in seinem eigenen Bett schlafen.

## Vermeiden Sie Überwärmung.

Raumtemperaturen von 16-18°C sind genug. Achten Sie auf eine ausreichende Lüftung des Zimmers. Am besten öffnen Sie das Fenster mehrfach am Tag für einige Minuten zu einer so genannten Stoßlüftung, statt es über den ganzen Tag anzukippen. Auch wenn Ihr Kind noch klein und schutzbedürftig ist, zuviel Wärme ist für das Kind gefährlich!

Wenn Sie nicht wissen, ob es Ihrem Kind zu warm oder zu kalt ist, fühlen Sie zwischen den Schulterblättern: dort sollt es sich warm, aber nicht verschwitzt anfühlen. "Dicke Decken" mit Daunenfüllung oder aus anderem Material sind nicht geeignet. Verwenden Sie statt einer Decke lieber einen Schlafsack! Passen Sie die Bekleidung des Kindes der Jahreszeit und dem Wetter an. Achten Sie auf atmungsaktives Bekleidungsmaterial. Passen Sie die Bekleidung des Kindes zu Hause der



Raumtemperatur an. Achten Sie auf atmungsaktives Bekleidungsmaterial, Wolle, Seide und einige neue Fasern sind ebenfalls sehr atmungsaktiv. Ein Schlafanzug aus Baumwolle sieht zwar nach häufigem Waschen weniger "schick" aus, ist aber saugfähiger und luftiger als Schlafanzüge aus anderen Stoffen. Mützen und Handschuhe sind für Ausflüge im Winter da - im Bett haben sie nichts zu suchen.

## Vermeiden Sie das Rauchen.

Rauchen ist schädlich für das Kind. Das wissen alle. Während der Schwangerschaft und auch hinterher ist es sogar richtig gefährlich. Das Rauchen aufzuhören fällt oft sehr schwer. Hier können Hilfen in Anspruch genommen werden. Das Bundesamt für gesundheitliche Aufklärung hat ein Beratungstelefon für Raucher eingerichtet: **0221-98 20 31**. Ihr Kind mag eine rauchfreie Umgebung, sowohl zum Schlafen, als auch tagsüber.

## Keine Beruhigungsmedikamente.

Schläft ihr Kind schlecht oder will es nicht schlafen, sprechen Sie Ihren **Kinder- und Jugendarzt** oder Ihre **Hebamme** darauf an. Manchmal sind es die äußeren Umstände, die ein Kind nicht zum Schlaf kommen lassen. Kinder mögen feste Abläufe und wenig Wechsel. Halten Sie eine feste Routine beim Füttern, Versorgen und auch beim Schlafengehen ein.

## Platz zum Atmen.

Die Matratze sollte fest und luftdurchlässig sein. Bei einem Kopfkissen, einem Fell oder einer zu weichen Matratze sinkt der Kopf des Kindes tiefer ein. Das kann die freie Atmung des Kindes behindern. Kuscheltiere schränken ebenfalls die Luftzirkulation ein. Legen Sie die Kuscheltiere außerhalb des Bettes oder hängen Sie eines davon über das Bett. Auch eine wasserdichte Unterlage sollte im Babybett nicht verwendet werden. Sie ist zugleich auch luftundurchlässig.

Tücher oder lose Unterlagen können stören, wenn sie vom Kind über den Kopf gezogen werden. Auch Bettdecken können den Kopf überdecken und sind dann sehr gefährlich. Bei Verwendung eines Schlafsacks kann dies nicht vorkommen. Achten Sie aber bitte auf die passende Größe: Ist der Schlafsack zu groß oder der Arm- und Halsausschnitt zu weit, kann das Kind in den Schlafsack rutschen.

## Überwachungsmonitore.

Sie ersetzen die vorgenannten Maßnahmen nicht. Sie stören den Schlaf der Eltern und machen den Schlaf des Kindes nicht sicherer. Bei manchen Kindern ist eine Überwachung mit einem Monitor erforderlich. Hier handelt es sich um eine medizinisch begründete Maßnahme. Auch werden in diesem Fall andere Monitore verwandt als die im freien Handel erhältlichen. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren **Kinder- und Jugendarzt** oder an ihre **Hebamme**.

## Stillen.

Muttermilch ist die beste Nahrung für Ihr Kind. Zu den vielen Vorteilen kommt ein weiterer: der Schlaf ihres Kindes ist sicherer. Versuchen Sie 3 Monate zu übertreffen, besser noch sind 6 Monate. Ab wann das Kind eine Ergänzungsnahrung braucht, fragen Sie bitte Ihren **Kinder- und Jugendarzt** oder Ihre **Hebamme**.

**Weitere Informationen erhalten Sie auf der Homepage der Klinik für Kinder und Jugendliche:**

[www.klinikumsolingen.de/  
kliniken/kinderklinik/schlaflabor.html](http://www.klinikumsolingen.de/kliniken/kinderklinik/schlaflabor.html)

oder auf der Homepage der Solinger Kinderärzte:  
[www.kinderaerzte-solingen.de](http://www.kinderaerzte-solingen.de)

Diese Empfehlungen orientieren sich an den aktuellen Empfehlungen der Deutschen Akademie für Kinderheilkunde und Jugendmedizin, veröffentlicht in der Monatsschrift für Kinderheilkunde 5/2003, S.514-519) und wurden im Arbeitskreis: "Gesunder Babyschlaf" zusammengestellt.



Eine Solinger Initiative aus niedergelassenen und am Städtischen Klinikum Solingen tätigen Hebammen, niedergelassenen und am Städtischen Klinikum Solingen tätigen Frauenärzten, niedergelassenen Kinder- und Jugendärzten und der Klinik für Kinder und Jugendliche am Städtischen Klinikum Solingen

Redaktion:

Dr. med. Volker Soditt (V.i.S.d.P.)  
Robert Franz

# Sicherer Schlaf für Ihr Baby

**Kleine Kinder schlafen viel,  
je nach Alter bis zu 20  
Stunden pro Tag.**

**Nachts, aber auch tagsüber,  
zuhause wie unterwegs.**

Damit der Schlaf Ihres Kindes  
möglichst sicher ist, haben wir  
diesen Ratgeber für Eltern  
entwickelt.

Arbeitskreis  
"Gesunder Babyschlaf"-  
eine Solinger Initiative