



Schlafempfehlungen für das 1. Lebensjahr:

Um das Risiko von SIDS („plötzlicher Kindstod“) zu reduzieren, werden international von der Fachwelt folgende Maßnahmen empfohlen:

Rückenlage:

Das Baby soll zum Schlafen auf dem Rücken liegen. Das gilt auch für kure Schläfchen tagsüber².

Stillen/Schnuller

Stillen im ersten Lebensjahr reduziert das Risiko von SIDS um etwa 50%. Bei ausschließlichem Stillen ist der Effekt sogar noch stärker (75% Risiko-Reduktion)³.

Wird nicht gestillt, kann ein Schnuller zum Einschlafen das Risiko reduzieren, und zwar auch dann, wenn der Schnuller aus dem Mund fällt, weil das Kind eingeschlafen ist. Der Schnuller darf nicht am Hals des Babys befestigt oder umgehängt werden.

Haut-zu-Haut Kontakt wird für alle Mütter mit Neugeborenen empfohlen.

Rauchen:

Im Zimmer des Kindes darf keinesfalls geraucht werden. Rauchen während der Schwangerschaft oder Stillzeit erhöht das Risiko für SIDS. In der Nähe von schwangeren Frauen oder Müttern mit Babys soll nicht geraucht werden. Das SIDS-Risiko ist stark erhöht, wenn das Baby mit einem Raucher im selben Bett schläft, auch dann, wenn der Erwachsene nicht im Bett raucht.

Überwärmung vermeiden:

Die Zimmertemperatur im Schlafzimmer des Kindes sollte bei 16-18 Grad Celsius liegen.

Das Baby sollte nicht neben einer Heizung oder unter direkter Sonneneinstrahlung schlafen. Auf Wärmflaschen, Heizkissen, dicke Bettdecken und Felle im Babybett soll verzichtet werden.

Bekleidung: Beim Schlafen soll keine Kopfmütze getragen werden. Das Kind kann maximal eine Schicht mehr tragen als der Erwachsene, nicht mehr.

Das Bettzubehör:

Schlafsäcke sind besser geeignet als Decken. Beim Verwenden einer Decke darf diese nicht weiter als bis zur Brust des Babys reichen. Diese soll außerdem am Fußende des Bettes unter der Matratze eingeschlagen werden.

Die Baby-Matratze soll fest sein, keinesfalls weich.

www.kindergesundheit-info.de

<https://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/reducing-risk-cot-death/>

²https://www.swiss-paediatrics.org/sites/default/files/empfehlungen/empfehlungen/pdf/2013.11.26_empfehlungen_bedsharing_ploetzlicher_kindstod.pdf

³<https://pediatrics.aappublications.org/content/early/2016/10/20/peds.2016-2938/>



Nicht ins Bett gehört weiches oder lockeres Bettzeug, ebenso soll für das Baby kein Kissen verwendet werden.

In Reichweite des Kindes sollten sich keine Schnüre, Bänder, Ketten, Kabeln, etc. befinden. Auch von Polsterungen für Gitterbettstangen oder Kuscheltieren wird abgeraten.

Position des Bettes:

Die aktuellen Empfehlungen lauten, dass das Kind im ersten Lebensjahr nicht alleine in einem Zimmer schlafen sollte, sondern im Schlafzimmer der Eltern, in einem eigenen Bett, in Eltern-Nähe, sodass die Eltern jederzeit das Kind erreichen und versorgen können ohne aufstehen zu müssen. Eine sinnvolle Möglichkeit stellen Kinderbetten dar, die an das elterliche Bett angedockt werden können.

Das Bett darf keineswegs mit dem Kind geteilt werden, wenn die Eltern rauchen, Alkohol getrunken oder Drogen und/oder Medikamente eingenommen haben.

Schlafe niemals mit dem Baby auf einem Sofa oder auf einem (Lehn-)Sessel. Achtung bei Übermüdung!

Autositze, Buggys, Schaukeln, Tragetaschen oder -hilfen und -tücher werden nicht zum Schlafen empfohlen, v.a. bei Babys, die jünger als 4 Monate sind. Wird das Baby in einer Sling oder Tragevorrichtung getragen, soll darauf geachtet werden, dass das Gesicht frei ist und Nase und Mund sich außerhalb des Tragetuches befinden (Gefahr der sog. „Rückatmung“).

www.kindergesundheit-info.de

<https://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/reducing-risk-cot-death/>

²https://www.swiss-paediatrics.org/sites/default/files/empfehlungen/empfehlungen/pdf/2013.11.26_empfehlungen_bedsharing_ploetzlicher_kindstod.pdf

³<https://pediatrics.aappublications.org/content/early/2016/10/20/peds.2016-2938/>



www.kindergesundheit-info.de

<https://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/reducing-risk-cot-death/>

²https://www.swiss-paediatrics.org/sites/default/files/empfehlungen/empfehlungen/pdf/2013.11.26_empfehlungen_bedsharing_ploetzlicher_kindstod.pdf

³<https://pediatrics.aappublications.org/content/early/2016/10/20/peds.2016-2938/>