

# Kinder- und Jugendgesundheitsdienst

## Der gesunde Babyschlaf

### Hinweise zur Vorbeugung des plötzlichen unerwarteten Säuglingstodes

Das Risiko des plötzlichen Säuglingstodes (SIDS), bei dem Kinder scheinbar aus völliger Gesundheit heraus unerwartet im Schlaf sterben, ist sehr gering. Die Ursache konnte bis heute nicht eindeutig geklärt werden. Statistisch gesehen ist es aber die häufigste Todesart im Säuglingsalter. Ergebnisse von jahrelangen Untersuchungen haben gezeigt, dass Sie durch einfache Maßnahmen mögliche Ursachen beseitigen können:

- **Rückenlage**

Legen Sie Ihr Baby zum Schlafen nur in Rückenlage. Das ist die beste Schlafposition.

Die Seitenlage ist nicht zu empfehlen, weil das Rollen des Kindes in die Bauchlage nicht sicher verhindert werden kann.

- **Eigenes Bett im Elternzimmer**

Schlafen Sie im 1. Lebensjahr mit Ihrem Baby in einem Zimmer. Das Baby sollte ein eigenes Bett haben. Unter der Elterndecke wird es für das Kind zu warm: es wird von den Eltern angewärmt, es kann die überschüssige Wärme nicht abgeben und es besteht die Gefahr, dass die Ausatemluft eines Elternteils vom Säugling eingeatmet wird.

Das Kinderbett sollte nicht neben der Heizung oder in der direkten Sonne stehen.

- **Feste Matratze**

Am besten für Ihr Baby ist eine feste, relativ wenig eindrückbare Matratze. Der Babykörper sollte nicht mehr als ca. zwei Zentimeter tief in die Matratze einsinken können. So bekommt Ihr Kind eine gute Schlafposition und kann entspannt einschlafen.

# Kinder- und Jugendgesundheitsdienst

## Der gesunde Babyschlaf

- **Schlafsack**

Ein Schlafsack zum Zudecken ist besonders günstig. Bettdecke, Kopfkissen, Felle, „Nestchen“, Windeln („Spuckwindeln“) im Kopfbereich sind nicht zu empfehlen. Zur Wärmeregulation ist es wichtig, dass Ihr Baby nicht auf Kissen o. ä. liegt.

Achten Sie beim Schlafsack auf die richtige Größe. Er sollte nicht zu groß sein, damit das Kind nicht hineinrutscht.

- **Raumtemperatur**

Die optimale Raumtemperatur zum Schlafen ist 16° - 18° C.

- **Rauchfrei**

Rauchen muss in der Umgebung eines Säuglings vermieden werden, also auch im Schlafzimmer.

**Für weitere Fragen stehen Ihnen unsere Beratungsstellen und Ihre kinderärztliche Praxis zur Verfügung.**

**Besuchen Sie uns im Internet unter**

**[www.steglitz-zehlendorf.de/kjgd](http://www.steglitz-zehlendorf.de/kjgd)**