



Malu Dreyer

Ministerin für Arbeit, Soziales, Familie und
Gesundheit des Landes Rheinland-Pfalz

Die Sicherheit und Gesundheit ihrer Neugeborenen und Säuglinge zu schützen, ist für alle Eltern ein existentielles Bedürfnis, das von der Landesregierung aktiv unterstützt wird. Hierzu gehört auch die Aufklärung über Möglichkeiten, die Schlafumgebung der Babys so zu gestalten, dass das Risiko des Plötzlichen Säuglingstodes, der noch immer zu den häufigsten Todesursachen bei Säuglingen zählt, verringert wird.

Eltern und Angehörige können durch wenige einfache Maßnahmen, wie die Rückenlage zum Schlafen oder die Verwendung eines passenden Schlafsacks, dazu beitragen, eine möglichst sichere Umgebung für ihre Babys zu schaffen.

Die vorliegende Broschüre, die Ihnen nun in einer überarbeiteten Neuauflage zur Verfügung steht, wurde vom Gesundheitsministerium zusammen mit der sehr engagierten Gemeinsamen Elterninitiative Plötzlicher Säuglingstod erarbeitet. Sie wendet sich an alle Eltern, um ihnen aufgrund wissenschaftlicher Kenntnisse zu erleichtern, für das Wohlergehen ihres Kindes zu sorgen.

Ich hoffe, dass die Broschüre möglichst viele interessierte Leserinnen und Leser erreicht.

Malu Dreyer

Ministerin für Arbeit, Soziales, Familie und
Gesundheit des Landes Rheinland-Pfalz

Geleitwort von Ministerin Malu Dreyer	1
Inhaltsverzeichnis	3
Wissenswertes über den Plötzlichen Säuglingstod	4
Was man vorbeugend tun kann	6
1. Die richtige Schlafposition: Rückenlage	6
2. Schlafsack statt Bettdecke – und was sonst noch zur gesunden Schlafumgebung beiträgt	7
3. Rauchfreie Umgebung	12
4. Zusätzliche Hinweise	13
Weitere Informationen	16

Wissenswertes über den Plötzlichen Säuglingstod

Als Plötzlichen Säuglingstod bezeichnet man den unerwarteten Tod eines scheinbar gesunden Säuglings. Der Tod tritt ohne erkennbare Ursache während des Schlafens ein.

Der Plötzliche Säuglingstod ist die häufigste Todesursache bei Kindern im ersten Lebensjahr. Die meisten der Kinder sterben zwischen dem zweiten und vierten Lebensmonat, sowie um den siebten Lebensmonat. In der Bundesrepublik Deutschland sterben daran jährlich etwa 500 Kinder im ersten Lebensjahr.

Trotz weltweiter Forschung sind die Ursachen des Plötzlichen Säuglingstodes bisher nicht geklärt. Eine Reihe von Risikofaktoren, wie z. B. Untergewichtigkeit bei der Geburt, konnten jedoch identifiziert werden.





Der Plötzliche Säuglingstod ist die häufigste Todesursache bei Kindern im ersten Lebensjahr.

Ein Teil dieser Risikofaktoren kann durch die Eltern und die Umgebung des Säuglings beeinflusst und weitgehend vermieden werden. In allen Ländern, in denen die Eltern über die vermeidbaren Risiken intensiv aufgeklärt wurden, gingen die Todesfälle sehr deutlich zurück. Seit über 10 Jahren sind die Niederlande führend bei der Prävention des Plötzlichen Säuglingstodes, ein Hinweis darauf, dass über die Aufklärung der Eltern ein starker und schneller Rückgang der Todesfälle erreicht werden kann.

In den letzten Jahren hat sich herausgestellt, dass ganz wenige und einfache Maßnahmen zur Risikominimierung führen:

- **Rückenlage** zum Schlafen
- **Schlafsack** statt Bettdecke
- **rauchfreie Umgebung** für das Baby

Was man vorbeugend tun kann

6

1. Die richtige Schlafposition: Rückenlage

Die Rückenlage ist die sicherste Schlaflage für Ihr Baby. Die oft geäußerte Befürchtung, dass Babys in Rückenlage häufiger an Erbrochenem ersticken als in der Bauchlage, trifft nicht zu. In allen Ländern, in denen die Rückenlage als vorbeugende Maßnahme intensiv empfohlen wurde, gingen die Todesfälle deutlich und dauerhaft zurück.

Babys können sich ihre Haltung in den ersten fünf bis sechs Monaten nicht selbst aussuchen. Legen Sie daher Ihr Baby vom ersten Lebenstag an zum Schlafen auf den Rücken. Legen Sie es nur auf die Seite oder den Bauch, wenn es aus medizinischen Gründen von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt angeordnet wird.

Die **Bauchlage** muss als Schlafposition so lange wie möglich vermieden werden. Versuchen Sie aber bitte nicht, Ihr Kind mit irgendwelchen Hilfsmitteln zu fixieren!

Solange das Baby wach ist, kann und soll es aber auch auf dem Bauch liegen, um die Nacken- und Rückenmuskulatur zu kräftigen. Sobald es müde wird, legen Sie Ihr Baby aber bitte immer in die Rückenlage.

Bis vor wenigen Jahren wurde die **Seitenlage** beim Schlafen in Deutschland als Alternative zur Bauchlage empfohlen. Es hat sich jedoch gezeigt, dass die Seitenlage gegenüber der Rückenlage ein höheres Risiko birgt. Daher soll sie wie die Bauchlage beim Schlafen ganz vermieden werden.



Die Rückenlage ist die sicherste Schlaflage.

2. Schlafsack statt Bettdecke – und was sonst noch zur gesunden Schlafumgebung beiträgt

Babyschlafsack statt Bettdecke

Babyschlafsäcke haben gegenüber Bettdecken viele Vorteile:

- Sie geben Ihrem Baby viel Freiheit zum Strampeln, trotzdem bleibt Ihr Kind immer richtig bedeckt.
- Sie sind in vielen Größen, auch für Neugeborene und für unterschiedliche Temperaturen erhältlich, so dass Ihr Baby weder schwitzen noch frieren muss.
- Im Gegensatz zu herkömmlichen Bettdecken kann sich Ihr Baby einen Schlafsack nicht über den ganzen Kopf oder über Mund und Nase ziehen.
- Bei einem von unten zu öffnenden Schlafsack können Sie die Windeln wechseln, ohne das Baby aus seiner angenehmen Umgebung zu nehmen.
- Ein Schlafsack erschwert es dem Baby, sich selbst aus der Rückenlage in die Seiten- oder Bauchlage zu drehen.

Ein Babyschlafsack bietet zur herkömmlichen Bettdecke viele Vorteile: Ihr Baby hat genügend Freiheit zum Strampeln und bleibt immer richtig zugedeckt.



Was man vorbeugend tun kann

Verwenden Sie immer einen der Körpergröße und der Temperatur im Schlafzimmer angepassten Babyschlafsack ohne Kapuze! Wenn sich im Schlafzimmer im Sommer höhere Temperaturen nicht vermeiden lassen, verzichten Sie ggf. auf den Schlafsack und jegliche andere Bettdecke.

Falls Sie trotz der Vorteile des Schlafsackes nicht auf eine Bettdecke verzichten möchten, achten Sie darauf, dass diese nur bis zu den Schultern reicht und unter die Matratze eingeschlagen wird, damit das Kind nicht ganz unter die Decke rutschen kann. Es besteht sonst die Gefahr einer Atemstörung.

Außerdem: Das Baby sollte stets so ins Bettchen gelegt werden, dass es mit seinen Füßchen bereits an das Fußende des Bettes stößt. So kann es nicht nach unten „wandern“.

Das Bett und seine Ausstattung

Nicht ins Babybett gehören, da hierdurch ein Wärmestau entstehen und/oder die Atmung behindert werden kann:

- Kopfkissen, Schmusetücher, lose Spucktücher
- Schaf- oder Kunstfelle oder sonstige weiche Unterlagen, zumindest bei schlafenden Säuglingen im Alter bis zu 12 Monaten
- Daunen- oder Federbetten und vergleichbare Decken mit Synthetikfüllungen
- Himmel, Nestchen, Bettumrandung
- größere Kuscheltiere
- Wärmflaschen und Heizkissen
- Haustiere

Ein eigenes Bett im elterlichen Schlafzimmer

Ideal ist ein eigenes Bett mit einer relativ festen, schadstofffreien Matratze an einem hellen, zugfreien Platz im elterlichen Schlafzimmer. Nehmen Sie Ihr Kind zum Schlafen nicht ins Elternbett, um eine Überwärmung oder Überdeckung zu vermeiden. Zudem sind Betten für Erwachsene nicht auf Sicherheit für Babys ausgelegt. Stellen Sie das Babybett nicht direkt neben die Heizung oder in die Sonne.

Wasserbetten sind als Babybetten grundsätzlich nicht geeignet. Kinderwagen und Tragetaschen sind als Bettersatz ungeeignet.

Das Elternbett ist allenfalls zum Spielen mit dem Baby geeignet, jedoch nicht zum Schlafen. Ein eigenes Bett im elterlichen Schlafzimmer ist ideal.



Was man vorbeugend tun kann

10



Die ideale Raumtemperatur zum Schlafen liegt bei 16 bis 18 Grad Celsius. Ein Thermometer gibt Ihnen die Möglichkeit, die Raumtemperatur zu überprüfen.

Überwärmung vermeiden

Durch Überwärmung können Atmung und Kreislauf des Säuglings beeinträchtigt werden. Ziehen Sie bei hohen Temperaturen Ihrem Baby weniger und atmungsaktive Kleidung an. Meiden Sie im Sommer die Mittagshitze und halten Sie sich möglichst in kühlen Räumen auf.

Babys kann es schnell zu warm werden: durch zu dicke Kleidung, durch eine zu warme Ausstattung des Bettes, des Stubenwagens oder Kinderwagens, durch zu starke Sonneneinstrahlung, in überheizten Räumen oder durch einen Wärmestau im Auto.

Ganz wichtig: Lassen Sie Ihr Baby nie alleine im Auto!

Raumtemperatur und Frischluft

Meiden Sie überheizte Räume. Die ideale Raumtemperatur für Kinder im Wachzustand liegt bei 18 bis 20 Grad, zum Schlafen bei 16 bis 18 Grad Celsius. Mit einem Thermometer im Schlafzimmer können Sie immer überprüfen, ob die Temperatur im empfohlenen Bereich liegt.

Lüften Sie häufig, aber kurz. Dazu soll das Fenster nicht gekippt, sondern ganz geöffnet werden.

Gehen Sie mit dem Baby täglich hinaus, es wird widerstandsfähiger und unempfindlicher gegen Erkältungen. Zudem fühlt es sich an der frischen Luft am wohlsten.

Gibt es einen Garten oder Balkon, kann sich das Baby dort täglich aufhalten.

Kleidung

Ab der vierten Lebenswoche brauchen Babys im Haus nicht mehr Kleidung als die Eltern. Zum Schlafen genügen – außer der Windel – Unterhemd und Schlafanzug. Im Sommer, bei hoher Umgebungstemperatur, reicht auch die Unterwäsche.

Seien Sie versichert: Falls es dem Baby zu kalt wird, meldet es sich lautstark. Dies wird aber nicht der Fall sein, wenn es ihm zu warm wird: Bei Überwärmung neigen Säuglinge dazu, weiterzuschlafen.

Im Haus braucht das Baby keine Mütze; nur über den unbedeckten Kopf kann es überschüssige Wärme abgeben. Draußen, bei niedrigen Temperaturen, benötigt es etwas mehr Kleidung als im Haus. Aber ziehen Sie das Baby nie so warm an, dass es schwitzt.

Ob es dem Säugling zu warm oder zu kalt ist, können Sie am besten an seiner Stirn oder in seinem Nacken feststellen, dort soll sich die Haut warm, aber nicht verschwitzt anfühlen. Hände und Füße hingegen sind oft kühl und reichen zur Beurteilung nicht aus.

Informieren Sie dringend Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, wenn Ihr Baby ohne Infekt auffällig schwitzt oder, vor allem im Schlaf, ungewöhnlich blass oder blau wird! Eine Kontrolle der Körpertemperatur ist dabei sinnvoll.

Alle Hinweise gelten auch dann, wenn Ihr Baby krank ist, zum Beispiel bei einer fiebrigen Erkältung. In diesem Fall benötigt es eher weniger Kleidung, niemals mehr.

Suchen Sie in jedem Fall bei Anzeichen einer Erkrankung, oder wenn Sie beunruhigt sind, Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt auf.

Was man vorbeugend tun kann

3. Rauchfreie Umgebung

Rauchen während der Schwangerschaft, während der Stillzeit und in der Umgebung des Säuglings schwächt das Immunsystem und schadet der Gesundheit und Entwicklung Ihres Babys.

Das Risiko für Ihr Baby, am Plötzlichen Säuglingstod zu sterben, steigt mit jeder gerauchten Zigarette!

Rauchen erhöht das Risiko

- zu früh geboren zu werden,
- vor der Geburt zu wenig an Gewicht zuzunehmen,
- nach der Geburt an Erkrankungen der Atemwege zu leiden,
- am Plötzlichen Säuglingstod zu sterben.

Rauchen Sie nicht – Ihrem Baby und sich selbst zuliebe. Überzeugen Sie Ihre ganze Familie, in der Gegenwart Ihres Babys nicht zu rauchen. Vermeiden Sie Aufenthalte in Räumen, in denen geraucht wird.



4. Zusätzliche Hinweise

Überwachungsmonitore

Eine elektronische Überwachung des Schlafes Ihres Babys ist nur in einzelnen, medizinisch begründeten Fällen nötig und sinnvoll. Bitte wenden Sie sich bei Fragen zu einer gewünschten Monitorüberwachung an Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt.

Benutzung von Schnullern

Neuere medizinische Untersuchungen zeigen, dass Babys mit einem Schnuller weniger unruhig schlafen und seltener Lagewechsel vollziehen. Dadurch wird gerade das unbeabsichtigte Herumdrehen des älteren Säuglings unwahrscheinlicher. Wenn Sie sich entschließen, Ihrem Baby einen Schnuller zu geben, sollte es diesen bei jedem Schlafengehen bekommen.



Neuere medizinische Untersuchungen zeigen, dass Babys mit einem Schnuller weniger unruhig schlafen und seltener Lagewechsel vollziehen.

Was man vorbeugend tun kann

Stillen

Die Muttermilch enthält wichtige Abwehrstoffe, die das Auftreten von Allergien und Infektionen verhindern können. Sie ist von Natur aus auf die Bedürfnisse eines Säuglings abgestimmt und daher das optimale Nahrungsmittel für Ihr Baby.

Wenn es Ihnen möglich ist, stillen Sie Ihr Baby mindestens ein halbes Jahr.

Falls es Probleme mit dem Stillen gibt oder wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich an Ihre Hebamme, Mütterberatungsstelle, Ihre Kinderarztpraxis, Stillberaterin oder eine Stillgruppe vor Ort.

Die Muttermilch ist aufgrund ihres hohen Gehaltes an Abwehrstoffen das ideale Nahrungsmittel für Ihr Baby.





Erste-Hilfe-Kurs

Um im Notfall rasche und wirkungsvolle Hilfe leisten zu können, empfehlen wir Ihnen, einen Kurs für Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Säuglingen und Kleinkindern zu besuchen.

Weitere Informationen

**Bundesweites
Beratungstelefon
zum gesunden Babyschlaf:
0180-50-99-555 (12 ct./Min.)**

16

Mehr zum Thema erfahren Sie
von Ihrer Hebamme, Ärztin oder
Ihrem Arzt.



**Gemeinsame Elterninitiative Plötzlicher Säuglingstod
(GEPS) Landesverband Rheinland-Pfalz/Saarland e. V.**
Postgrabenstraße 35
76756 Bellheim
Telefon/Fax: 0700 - 61261261
E-Mail: GEPS-RPS@t-online.de
Internet: www.geps-rp-saar.de

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V. (BVKJ)
Landesverband Rheinland-Pfalz
Ringmarkt 16
56564 Neuwied
Telefon: (02631) 2 07 37
Telefax: (02631) 2 22 39
E-Mail: Ingridmayer@freenet.de
Internet: www.bvkj.de

Berufsverband (Landesverband) der Frauenärzte e.V.
Emmeransstraße 3
55116 Mainz
Telefon: (06131) 22 02 22
Telefax: (06131) 23 37 10
Internet: www.bvf.de/

Hebammen-Landesverband Rheinland-Pfalz e.V.
Huxelrebenweg 24
55129 Mainz
Telefon: (06131) 8 62 61
E-Mail: Vorstand@hebammen-rlp.de
Internet: www.hebammen-rlp.de/

Weitere Internetseiten zum Thema:

www.lzg-rlp.de
Landeszentrale für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
www.babyschlaf.de