



PRESSEINFORMATION – WISSENSCHAFT/ LOKALES

Dresden, den 8.9.2004

132/04

**RUHIGE NÄCHTE FÜR ELTERN –
GESUNDER BABYSCHLAF UND PROPHYLAXE DES PLÖTZLICHEN SÄUGLINGSTODES**

Vortrag mit Videodemonstrationen und anschließender Diskussion von

Prof. Dr. med. Ekkehart Paditz, Leiter des Kinderschlaflabors der Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendmedizin der Medizinischen Fakultät Carl Gustav Carus der TU Dresden

wann: Mittwoch, 15. September 2004, 19 Uhr

wo: Deutsches Hygiene-Museum, Marta-Fraenkel-Saal

Eintritt: 2 Euro / ermäßigt: 1 Euro (Schüler und Inhaber der Jahreskarte kostenlos)

Die Gedächtnisbildung erfolgt im Schlaf. Auch Kreativität, d.h. die Entwicklung neuer Gedankenverbindungen aus den „Baustellen“ des Tages erfolgt zu einem großen Teil im Schlaf. Dies gilt ebenfalls für das Wachstum, da das Wachstumshormon rhythmisch in Abhängigkeit von der ungestörten Abfolge der Schlafstadien nur im Schlaf ausgeschüttet wird.

Leider ist der Schlaf aber auch der empfindlichste Teil unserer Existenz, denn die meisten Todesfälle wie auch der gefürchtete plötzliche Säuglingstod ereignen sich im Schlaf – nachts oder auch während der Mittagsruhe, im Winter häufiger als im Sommer, in Bauchlage wesentlich häufiger als in Rückenlage.

Babys schlafen am sichersten in Rückenlage, im Schlafsack, in einer rauchfreien Umgebung und im eigenen Bettchen im Schlafzimmer der Eltern. Bei zahlreichen Völkern lassen sich deshalb seit Jahrhunderten Wiegen und Wiegenlieder finden, z.B. bei Indianern, in Japan sowie bei zahlreichen Völkern Europas.

Babys haben noch sehr viel mehr „REM“-Schlaf als größere Kinder oder als Erwachsene, denn es gibt für Babys so ungeheuer viel neu Gelerntes aus den Kurzzeitspeichern in die Mittel- und Langzeitspeicher des Gehirns zu transportieren. Daher legen Babys auch tagsüber immer einmal ein Nickerchen ein und entwickeln erst im Laufe des ersten Lebensjahres den Tag-Nacht-Rhythmus, den sich Erwachsene oft schon vom ersten Tag an herbeisehen. „Schreibbabys“ sind wesentlich seltener, als oft vermutet wird. Aufmerksame Eltern können rasch unterscheiden, ob sich ihr Baby nur einmal melden will oder ob es Hunger oder Schmerzen hat.

Weitere Informationen:

www.babyschlaf.de; www.babyhilfe-deutschland.de

www.tu-dresden.de/kinderschlaflabor

www.dgsm.de

Beratungstelefon Gesunder Babyschlaf – Hinweise zur Prävention des Plötzlichen Säuglingstodes und Beratung für rauchende Schwangere und Mütter Tel. 0180. 50 99 555 (12 Ct./Min.)

In Partnerschaft mit:



Deutsche Krankenversicherung

STIFTUNG DEUTSCHES HYGIENE-MUSEUM, PRESSE- UND ÖFFENTLICHKEITSARBEIT
LINGNERPLATZ 1 01069 DRESDEN T: +49 0351 4846-304 F: +49 0351 4846-588
E-MAIL: INFO@DHMD.DE INTERNET: WWW.DHMD.DE