Alarmzeichen

Wenn Sie bei Ihrem Baby eines der folgenden Anzeichen bemerken, sollten Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Beraterin für frühkindliche Entwicklung darüber sprechen:

- Ihr Kind hat Atembeschwerden oder atmet sehr laut
- Ihr Kind erbricht ohne erkennbaren Grund
- Ihr Kind weist mehrmals die Flasche oder die Nahrung zurück
- Seine Körpertemperatur liegt unter 36°C oder über 38°C, ohne dass Sie einen Grund dafür erkennen können
- Tagsüber und/oder während des Schlafes wimmert Ihr Kind oder stöhnt
- Ihr Kind ist ungewöhnlich blass oder die Haut verfärbt sich bläulich beim Trinken
- Ihr Kind schwitzt ohne erkennbaren Grund sehr stark im Schlaf (die Kleidung ist nass)
- Sein Verhalten hat sich verändert: es ist auffällig still oder ungewöhnlich aufgeregt

Wissenswert

- Gestillte Kinder sterben, statistisch gesehen, wesentlich seltener am plötzlichen Kindstod. Wahrscheinlich hat das Stillen einen schützenden Effekt.

- Damit Ihr Kind sich an verschiedene Positionen gewöhnen kann, raten wir Ihnen, es **zum Schlafen auf den Rücken**, **zum Spielen** aber regelmäßig **auf den Bauch** zu legen. Auf diese Weise flacht auch der Hinterkopf nicht so sehr ab.

- Sie sollten Ihrem Kind auf keinen Fall Medikamente ohne ärztliche Verordnung geben. Zum Beispiel enthalten manche Hustensäfte beruhigende Stoffe, die sich auf die Atemwege auswirken können. Wenn Sie stillen, sollten Sie generell vorsichtig mit Medikamenten sein, denn sie gehen zum Teil in die Muttermilch über. Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Kaleido-Beraterin, bevor Sie etwas einnehmen.

Fotoquelle: Fotolia - zufriedenes schlafendes Baby © Steffen Zimmermann #11713431

Baby schläft sicher

Vorbeugung des plötzlichen Kindstods

KALEIDO DG ZENTRUM FÜR DIE GESUNDE ENTWICKLUNG VON KINDERN UND JUGENDLICHEN

Kaleido Ostbelgien
Zentrum für die gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen
Gospertstraße 44 – B-4700 Eupen
Tel. 087/554.644 – www.kaleido-ostbelgien.be
Verantwortliche Herausgeberin: Doris Falkenberg, Koordinatorin Frühkindliche Entwicklung

Bis heute weiß niemand genau, wie es zum plötzlichen Kindstod kommt. Allerdings ist bekannt, dass bestimmte Faktoren das Risiko erhöhen: schläft das Baby in Bauchlage, rauchen die Eltern oder überhitzt sich der kleine Körper im Schlaf, kann dies zum plötzlichen Kindstod führen. Zumindest diese Faktoren lassen sich recht einfach vermeiden.

Einige Tipps, wie Sie für Ihr Baby eine gesunde Schlafumgebung schaffen können:

Das Kinderbettchen

Ob Wiege oder Bettchen - das Kinderbett sollte der Größe des Kindes entsprechen. Die Matratze muss der Bettgröße entsprechen und sollte recht dick und fest sein – bei einer zu weichen Matratze besteht Erstickungsgefahr. Aus dem gleichen Grund sollten Sie auch kein Kopfkissen verwenden. Aufgepasst bei Gitterbettchen: die Stäbe sollten maximal 7 cm auseinander liegen, sonst könnte Ihr Kind den Kopf dazwischen schieben.

Wie sollte mein Baby zugedeckt sein?

Optimal ist ein Schlafsack, der der Größe Ihres Kindes entspricht. Zusammen mit einem Strampelanzug reicht dies völlig aus, um Ihr Kind warm zu halten – eine Bettdecke ist dann nicht nötig. Wenn Sie dennoch lieber eine Decke verwenden möchten, wählen Sie eine leichte synthetische Decke, die gut waschbar ist. Plumeaus (Daunendecken) sollten Sie bis zum Alter von 1 Jahr nicht verwenden, weil sie zuviel Wärme zurückhalten.

Welche Temperatur sollte das Kinderzimmer haben?

Ein Baby braucht es etwas wärmer als Erwachsene. Ein warmes Kinderzimmer ist aber nicht nur unnötig, sondern kann auch den kleinen Körper überhitzen, denn Säuglinge können ihre Körpertemperatur noch nicht regulieren. 18-20° C sind die ideale Temperatur für das Kinderzimmer. Stellen Sie das Bettchen bitte nicht in die pralle Sonne oder in die Nähe des Heizkörpers.

Wie sollte mein Baby liegen?

Ein Baby sollte **immer auf dem Rücken schlafen** (es sei denn, Ihr Arzt empfiehlt aus medizinischen Gründen eine andere Schlafposition). Das Gesicht sollte nicht bedeckt sein, damit Ihr Baby frei atmen kann (siehe Vorderseite des Faltblatts). Binden Sie Ihr Kind auch nicht im Bettchen an, weil es sich mit den Kordeln die Luft abschnüren könnte.

Dürfen Spielsachen mit ins Bettchen?

Ein kleines, waschbares und leicht fassbares Schmusetier kann Babys beim Einschlafen helfen. Babys lieben es auch, bekannte Gerüche wieder zu finden – vielleicht mag Ihr Kind ja Mamas Halstuch oder Papas Stofftaschentuch besonders gern? Auch diese können Sie ihm mit ins Bettchen geben.

Erstickungsgefahr

Ihr Kind sollte keinen Schmuck (auch kein Zahnkettchen) mit ins Bett nehmen – es könnte sich damit die Luft abschnüren. Legen Sie keine großen Schmusetiere in sein Bett, und legen Sie sie auf keinen Fall in die Nähe des Gesichts.
Achten Sie auch darauf, dass ein Plüschtier keine Fasern oder Kleinteile abgibt – ein Baby könnte sie herausreißen und eventuell daran ersticken, wenn sie in die Atemwege gelangen.
Auch Haustiere haben in Babys Zimmer nichts zu suchen.

Frische Luft…

Rauchen Sie nicht, wenn Ihr Kind im gleichen Raum ist – auch nicht im Auto. Lüften Sie das Kinderzimmer regelmäßig, das sorgt für frische Luft und ausreichend Luftfeuchtigkeit. Auch im Winter sollten Sie immer wieder kurz das Fenster öffnen. Durch Stoßlüften (kurzes Öffnen der Fenster bei abgedrehten Heizkörpern) geht nicht viel Wärme verloren. Wenn Sie dennoch zwischendurch bemerken, dass die Zimmerluft zu trocken ist, können Sie ein sauberes feuchtes Handtuch auf den Heizkörper im Kinderzimmer legen. Genügend Luftfeuchtigkeit hält die Schleimhäute der Atemwege gesund.