

Sicheres Schlafen im ersten Lebensjahr

Viele Eltern sind unsicher, wo und wie ihr Kind schlafen soll. Alle Eltern haben diesbezüglich individuelle Ressourcen, Bedürfnisse und Vorstellungen darüber, welche Art Beziehung sie mit ihrem Kind leben möchten. Was die Sicherheitsaspekte für den Schlaf des Säuglings (also im ersten Lebensjahr) angeht, gelten jedoch klare Richtlinien:

- Die aktuelle Empfehlung der Fachwelt lautet, dass ein Baby **im ersten Lebensjahr im eigenen Bett im Schlafzimmer der Eltern** am sichersten schläft.¹ Alleine schlafen sollte vermieden werden.
- Eltern, die auch den **Schlafplatz mit ihrem Kind teilen** möchten, können dies unter Berücksichtigung der Sicherheitsempfehlungen für gemeinsames Schlafen tun. Siehe: <http://1001kindernacht.ch/Eltern/Wissenswertes/>
- Das Baby wird idealerweise gestillt. **Stillen** ist ein wichtiger Schutzfaktor vor dem plötzlichen Kindstod und reduziert das Risiko um ca. 50%.² Abgestillte Babys erhalten als Ersatz einen **Schnuller**. Das Saugen verbessert Atmung und Herzrhythmus.
- Das Baby schläft am besten in **Rückenlage** (oder in Seitenlage neben der stillenden Mutter). Die Bauchlage soll vermieden werden, vor allem wenn das Kind alleine oder lange unbeaufsichtigt schläft.
- Das Baby soll auf einer **festen Unterlage** liegen (kein Wasserbett, kein Sofa, keine zu weiche Matratze).
- Eltern sollten **nicht** in der Wohnung und keinesfalls im Zimmer, in dem das Kind schläft, **rauchen**.
- Die Schlafzimmertemperatur darf **nicht zu warm** sein (optimal sind 18° C).
- Das Kind darf nicht zu sehr zugedeckt sein (ein nicht befestigter Babyschlafsack ohne Kissen ist ideal) und soll **keine Kopfbedeckung** tragen.
- In Kopfnähe des Babys dürfen **keine Kissen, Tücher, Bänder** etc... sein, womit das Kind seinen Kopf bedecken oder sich diese um den Hals wickeln könnte.
- Das **Bett soll so abgesichert** sein, dass das Baby nicht hinausfallen, sich im Bettgestell einklemmen oder in einen Spalt rutschen kann.

1001kindernacht, Februar 2019

¹ Jenni O. et al.: Bedsharing und plötzlicher Kindstod: Aktuelle Empfehlungen. *Paediatrica* Vol. 24 Nr. 5, 2013: 9-11

² Hauck F.R. et al.: Breastfeeding and reduced risk of sudden infant death syndrome: a meta-analysis. *Pediatrics* 2011, 128 (1); 103-110

Duncan J. R. & Byard R. W.: SIDS - Sudden infant and early childhood death: The past, the present and the future.,. University of Adelaide Press, 2018