

Checkliste SIDS-Prophylaxe

Worauf sollten Eltern achten?

Der wichtigste Faktor ist eine sichere Schlafumgebung. Dazu gehört:

- Familien- oder Beistellbett**
Das Schlafen in der Nähe der Eltern, am besten in einem Beistellbett, ist die sicherste Schlafumgebung für ein Baby.
- Keine losen Gegenstände**
Kompletter Verzicht auf Decken, Kissen, Kuscheltiere und alles andere, womit sich das Baby überdecken könnte.
- Gute Luftzirkulation**
Für das Babybett gilt der Verzicht auf die großflächige Abdeckung des Gitters z. B. durch ein hohes Nestchen, einen Kopfschutz oder einen Betthimmel. Außerdem auf sichere Gitterabstände achten (4,5-6,5 cm).
- Schlafunterlage**
Ideal ist eine atmungsaktive, schadstofffreie Matratze mit passendem (hohen) Härtegrad.
- Rückenlage**
Babys sollten mindestens so lange in Rückenlage schlafen, bis sie sich selbstständig drehen können.
- Schlafsack**
Babys schlafen am sichersten in einem gut sitzenden Schlafsack. Es gilt: herauswachsen, nicht hineinwachsen.
- Nikotinfreie Umgebung**
Nikotin ist ein Nervengift, das für Babys in geringen Mengen schädlich ist. Deshalb sollte eine absolut rauchfreie (Schlaf-) Umgebung für den Säugling geschaffen werden.
- Konstante Raumtemperatur**
Die ideale Raumtemperatur liegt zwischen 16° C und 18° C. Höhere Temperaturen können durch Frischluftzufuhr und leichtere Schlafkleidung ausgeglichen werden.
- Hitze möglichst vermeiden**
Grundsätzlich: besser zu kalt als zu warm! Eine Überhitzung unterdrückt die natürliche Aufwachreaktion. Ein Baby, das friert, wacht auf und „meldet“ sich.
- Schnuller zum Schlafen anbieten**
Studien deuten darauf hin, dass dies das Risiko für SIDS senken kann, wenn das Baby an einen Schnuller gewöhnt ist.
- Keine Haustiere**
Haustiere sind von dem Zimmer, in dem das Baby schläft, fernzuhalten.