

Some like it hot - ich nicht



Raumklima für das Baby

Schlafzimmer: Die optimale Raumtemperatur beträgt 18 - 20°C.

Wohnräume: Je höher die Raumtemperatur (z.B. Hochsommer, überheizter Raum im Winter), um so weniger sollte das Baby angezogen bzw. zugedeckt sein. Regelmäßiges kurzes Lüften (Stoßlüften) sichert Frischluft (Baby vor Zugluft schützen).

- Fühlt sich die Haut des Babies zwischen den Schulterblättern warm an, so ist ihm ausreichend warm. Schwitzt das Baby, wenn es ruhig liegt, so ist ihm zu heiß.
- Insbesondere bei Fieber (Infekten) muß das Kind ausreichend Wärme abgeben können - daher abdecken und viel trinken lassen!

Bekleidung für das Baby

- Naturmaterialien (atmungsaktiv und feuchtigkeitsregulierend)
- Im ersten Lebensmonat braucht das Neugeborene noch etwas mehr Wärme, danach benötigt es nicht mehr Kleidung als ein Erwachsener.
- Eine Kopfbedeckung oder Fäustlinge braucht das Baby in der Wohnung nicht.
- Kühle Hände oder Füße bedeuten nicht, dass dem Baby insgesamt kalt ist. Bei kalten Füßen kann man ihm Socken anziehen.

Ausstattung des Säuglingsbettchens

- Matratze soll eine feste Unterlage, atmungsaktiv und feuchtigkeitsregulierend sein - am Besten aus Naturmaterialien

- Keine nicht/atmungsaktiven Schaumstoffmatratzen, Plastikeinlagen oder Plastiküberzüge zur Schonung der Matratze verwenden.
- Decke soll atmungsaktiv und feuchtigkeitsregulierend sein (Naturmaterialien), der Größe des Babies und der Zimmertemperatur angepasst, möglichst leicht, keine Tuchent (zu warm, zu schwer).
- Schlafsack: Bei der Verwendung eines Schlafsackes darf dem Baby - wie bei der Decke - nicht zu warm sein (keine zusätzliche Decke). Der Schlafsack soll seiner Körpergröße angepasst und aus Naturmaterialien gefertigt sein.
- Gute Luftzirkulation im Kopfbereich, z.B. weit offener Baldachin, keine Kopfkissen, keine losen Windeln oder Kuscheltiere.
- Wärmeflasche, Tuchent und Schaffelle überwärmen das Baby. Schaf- oder Lammfelle sind nicht atmungsaktiv, sie erhöhen die Gefahr der Überwärmung sowie die Möglichkeit von Allergien und stellen ein hygienisches Problem dar.

Lagerung

- Schlafen in Rückenlage - Bauchlage im Wachzustand
- Reife Babies atmen in Rückenlage am besten; wenn gesunde Babies erbrechen, ist die Gefahr sich zu "verschlucken" (Aspiration) nicht höher als in Bauchlage oder Seitenlage.
- Ausnahmen mit KinderfachärztInnen besprechen: z.B. bei Erkrankungen oder wenn das Kind keinen erholsamen Schlaf findet.



Ich mag Rückenlage

Ich steh auf rauchfrei



Zigarettenrauch ist für Babies besonders schädlich: Eine völlig rauchfreie Umgebung bzw. die größtmögliche Reduktion des Zigarettenkonsums sollte angestrebt werden.

- Eltern (Mutter und Vater) sollten das Rauchen vor und nach der Geburt vermeiden.
- Die Wohnung, in der ein Baby lebt, ist unbedingt rauchfrei zu halten u.a. um kindliches Asthma in den ersten Lebensjahren zu vermeiden.
- Wenn die Eltern/Besucher auf das Rauchen nicht verzichten können, möglichst nur im Freien, am Balkon, am Gang oder am offenen Fensterrauchen.
- Beim Stillen gelangen Rauchinhaltsstoffe durch die Muttermilch zum Baby, daher soll in der Stillzeit auf das Rauchen verzichtet werden. Wenn auf das Rauchen nicht verzichtet werden kann, direkt nach einer Stillmahlzeit rauchen.

KONTAKT ADRESSEN

- Donauspital SMZO, Neonatologie; Langobardenstraße 122, 1220 Wien; Tel (01) 28802 4432, Mo-Fr 8-13 Uhr.
- Gottfried von Preyer'sches Kinderspital, Beratungsstelle Sicheres Schlafen; Schrankenberggasse 31, 1100 Wien; Tel (01) 60113 2422, Mo-Fr 8-14 Uhr, Mi/Do 7-13 Uhr.
- Wilhelminenspital, Beratungsstelle Sicheres Schlafen; Montleartstraße 37, 1160 Wien; Tel (01) 49150 297, Mo-Fr 8-13 Uhr.
- Univ. Klinik f. Kinder- & Jugendheilkunde AKH-Wien, Beratungsstelle Sicheres Schlafen; Währinger Gürtel 18-20, 1090 Wien; Tel (01) 40400 3092, Mo-Fr 8-13 Uhr, Email: sicheres-schlafen@meduniwien.ac.at

Impressum: Sicheres Schlafen für Babies - Koordinationszentrum AKH