



Little Sleepers

WIE MAN

SIDS (Plötzlicher Kindstod)

VERHINDERN KANN

• VERMEIDE ÜBERBEKLEIDUNG

- Das Anziehen von zu vielen Kleidungsstücken kann dazu führen, dass dein Baby schwitzt und die Körpertemperaturregulation gestört wird, was zu Dehydration führen kann, da er Flüssigkeit verliert.

• VERMEIDE RAUCHEN WÄHREND UND NACH DER SCHWANGERSCHAFT

- Zigarettenrauch während der Schwangerschaft verursacht intrauterine Wachstumsverzögerung und Missbildungen. Außerhalb der Gebärmutter (nach der Geburt) ist es mit SIDS verbunden, aufgrund der freien Radikale, die in der Ausatmung einer Person freigesetzt werden.

• FESTE MATRATZE KEIN SCHLAFEN MIT SPIELZEUG, DECKEN ODER KISSEN

- Ein fester Schlafplatz hilft dem Baby, mit seiner begrenzten Kraft sich zu bewegen. Ist die Matratze zu weich, hat es nicht genug Kraft, um sich zu bewegen und die Atemwege freizumachen. In dieser Weise hat das Baby nicht genug Kraft während des Tiefschlafs, um Kuscheltiere, Decken oder Kissen von seinem Gesicht zu entfernen. Gibt es eine Art von Blockierung,



Little Sleepers

führt dies zu einer CO₂-Ansammlung im Körper, was zu flacherem Atmen führen kann und im schlimmsten Fall eine Katastrophe zur Folge haben könnte.

• KEIN Co-Sleeping

- Dies ist ein umstrittenes Thema, und viele Eltern praktizieren es. Auch ich habe es aufgrund der Erschöpfung, die ich fühlte, praktiziert. Aber als Mutter, Ärztin und Schlafcoach weiß ich, dass es nicht die beste Option ist und im ersten Lebensjahr vermieden werden sollte. Es gibt viele "sichere" Wege des Co-Sleepings, aber es gibt NICHTS Sichereres, als dein Baby im eigenen Bett schlafen zu lassen. Ich kann eine Co-Sleeping-Anordnung empfehlen, bei der du deinen Körper neben dem Baby im "Next-To-Me" Bett positionierst, sodass dein Baby diese Nähe spüren kann. So habe ich es im ersten Jahr praktiziert. Wir müssen realistisch sein: Unsere Kinder brauchen uns in der Nähe, und wir alle brauchen Schlaf!

• DAS BABY SOLLTE AUF DEM RÜCKEN SCHLAFEN

- Babys sollten auf dem Rücken schlafen. Die American Academy of Pediatrics hat mehrere Studien durchgeführt, die bestätigen, dass die sicherste Schlafposition für ein Baby, basierend auf seiner Physiologie, die Rückenlage ist. Dies gilt auch bei Reflux, Koliken oder anderen Erkrankungen.

• VERWENDUNG EINES SCHNULLERS (REDUZIERT DAS RISIKO FÜR SIDS)

- Ähnlich empfiehlt die American Academy of Pediatrics (AAP) die Verwendung eines Schnullers, da Studien gezeigt haben, dass er das Risiko von SIDS verringert. Ihn nach dem ersten Lebensjahr abzulegen, kann schwierig sein, aber ich bin hier, um DIR zu helfen!



Little Sleepers

• NORMALE RAUMTEMPERATUR (20-22°C)

- Um Hypothermie oder Hyperthermie zu vermeiden, ist es wichtig, die Raumtemperatur deines Babys konstant zu halten – weder zu kalt noch zu heiß. Das Temperaturregulationszentrum bei Babys ist noch nicht vollständig entwickelt.

• HÖR AUF ZU PUCKEN WENN DAS BABY ANZEICHEN MACHT, SICH ZU ROLLEN

- Dein Baby muss sich bewegen können, um bequeme Positionen einzunehmen und sein Gesicht von externen Objekten wie der Matratze zu befreien. Deshalb solltest du vermeiden, dein Baby zu pucken, wenn es anfängt, sich umzudrehen. Ich habe mehrere Reels zu diesem Thema, du findest sie in meinem Feed oder in den Highlights.



Little Sleepers

RISIKOFAKTOREN

- **Alter:** Geburt – 6 Monate (hier wurden die meisten Fälle verzeichnet)
- **Frühgeburt**
- **Schlafposition**
- **Nikotinexposition**
- **Sozioökonomischer Status**
- **Mangelnde pränatale Betreuung**
- **Genetik**
- **Bettzeug (Erstickungsgefahr)**