



Nimm das Schicksal in die Hand
Vorsorgeinitiative gegen Plötzlichen Kindstod

Vorwort

Liebe Eltern,

ein gesundes Baby zur Welt zu bringen, ist eines der größten Wunder überhaupt. Schon während der Schwangerschaft machen sich viele Eltern Sorgen um die Gesundheit ihres Kindes. Sobald die Geburt überstanden und der Nachwuchs endlich da ist, werden die Sorgen leider auch nicht weniger. Der Plötzliche Kindstod (SIDS – Sudden Infant Death Syndrome) bereitet vielen Eltern Kopfzerbrechen und ist in unserer Gesellschaft oft noch immer ein Tabuthema. Aber SIDS muss kein unausweichliches Schicksal sein. Sie können durch die Einhaltung der von ExpertInnen empfohlenen Vorsorgemaßnahmen aus eigener Kraft dazu beitragen, das Risiko Ihres Babys bedeutend zu verringern.

Diese Broschüre gibt einen Überblick über die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zum Thema SIDS. Die Inhalte sollen Sie dabei unterstützen, das Risiko Ihres Babys auf ein minimales Restrisiko zu reduzieren, das leider auch bei Einhaltung aller Vorsorgemaßnahmen nie ganz ausgeschlossen werden kann.

Alle Empfehlungen gelten für normal entwickelte und gesund geborene Kinder. Bitte beachten Sie auch, dass diese Informationen ein persönliches Gespräch mit Ihrer Kinderärztin/Ihrem Kinderarzt nicht ersetzen können. Wenn Sie sich Sorgen machen oder verunsichert sind, wenden Sie sich an Ihre Kinder- oder Hausärztin/Ihren Kinder- oder Hausarzt. Auch die SIDS-Ambulanzen in Ihrer Nähe stehen für eine persönliche Beratung zur Verfügung. Kontaktadressen finden Sie auf der letzten Seite dieser Broschüre.

Nehmen Sie das Schicksal in die Hand.

Ing. Andrea Zügner-Lenz
Obfrau SIDS Austria

Aktuelle österreichische Expertenempfehlung



„Nur die strikte Einhaltung der Vorsorgemaßnahmen ermöglicht Eltern, das SIDS-Risiko ihres Babys zu reduzieren. Die aktuellen Empfehlungen entsprechen dem neuesten Stand der Wissenschaft.“

Prim. Univ.-Prof. Dr. Reinhold Kerbl

Leiter der SIDS-Ambulanz, Leiter der Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde am LKH Leoben-Eisenerz

Der plötzliche Kindstod ist nicht notwendigerweise ein schicksalhafter Ereignis. Durch umfangreiche Forschung sind Risikofaktoren und vorbeugende Maßnahmen identifiziert. Diese wurden auch für Österreich durch ein Expertengremium zusammengefasst. Die Mitglieder des Expertengremiums kommen aus den Bereichen Kinder- und Jugendheilkunde, Kinderzahnmedizin, HNO sowie Entwicklungspsychologie, unterstützt durch Hebammen, betroffene Eltern und Mitglieder der Initiative „SIDS Austria“. Alle Fachbereiche haben ihre Erfahrung und ihr aktuelles Wissen eingebracht, um Eltern fundierte Information zum Umgang mit diesem schwierigen Thema geben zu können. Gemeinsam ist es gelungen, eine aktuelle Expertenempfehlung auszuarbeiten, die Eltern und Medizinern als Grundlage für die SIDS-Vorsorge dienen soll. Nachdem internationale Studien mehrfach gezeigt haben, dass Schnuller beim Einschlafen das Risiko des Plötzlichen Kindstods wesentlich reduzieren, wurde diese Maßnahme 2006 in die Liste der empfohlenen Vorsorgemaßnahmen aufgenommen. Um die Verunsicherung mancher Eltern im Hinblick auf den Schnullergebrauch aufzugreifen, wurden auch eine „Bedienungsanleitung“, Auswahlkriterien und Tipps für den richtigen Umgang mit dem Schnuller in die Expertenempfehlung integriert.

Leider gibt es immer wieder SIDS-Fälle, die trotz aller Maßnahmen nicht verhindert werden können. Durch die Einhaltung der Vorsorgemaßnahmen können Sie jedoch das Schicksal in die Hand nehmen und das persönliche Risiko Ihres Kindes auf ein Minimum verringern.

SIDS-Risiko

Manche Babys haben von Anfang an ein erhöhtes Risiko für den Plötzlichen Kindstod. Wenn Sie sich Sorgen machen oder unsicher sind, wenden Sie sich an Ihre Kinderärztin/Ihren Kinderarzt oder eine SIDS-Ambulanz in Ihrer Nähe.



Kinder mit erhöhtem SIDS-Risiko sind:

- Frühchen mit Komplikationen während der Schwangerschaft
- Kinder mit zu geringem Geburtsgewicht
- Babys mit gesundheitlichen Problemen in den ersten Lebenswochen
- Kinder, die während der Schwangerschaft Nikotin, Alkohol oder Drogen ausgesetzt waren
- Babys, in deren Familie bereits ein Kind an SIDS gestorben ist
- Kinder mit vorangegangenen lebensbedrohlichen Ereignissen oder nach Anfällen von Leblosigkeit

Empfohlene Vorsorgemaßnahmen

Weltweit wird im Bereich von SIDS umfassend geforscht, was laufend neue wissenschaftliche Erkenntnisse mit sich bringt. Allein die Empfehlungen für die Schlafposition haben sich in den letzten Jahren häufig verändert. Die nachstehenden Maßnahmen entsprechen dem neuesten Stand der Wissenschaft und sollten unbedingt eingehalten werden, um das Risiko Ihres Kindes möglichst gering zu halten.

- Kinder sollten zum **Einschlafen nur auf den Rücken gelegt** werden. Bauch- und Seitenlage erhöhen das SIDS-Risiko. Kinder sollten in geeigneten **Babyschlafsäcken** schlafen. Diese müssen immer genau zur Größe des Kindes passen. Keine Decken verwenden, da diese über das Gesicht rutschen können.
- Verwenden Sie eine **feste, luftdurchlässige Matratze** in gutem Zustand und legen Sie keine Kunststoffunterlagen zwischen Leintuch und Matratze.
- Kinder sollten im Elternschlafzimmer, jedoch in einem **eigenen Gitterbett** schlafen, das einen Lattenrost haben soll. Gitterbetten nicht vor Heizkörpern und Fenstern aufstellen.
- Im Gitterbett **kein Lammfell, keine Nester und Kopfpolster** sowie keine Stofftiere platzieren.
- Die Umgebungstemperatur im Schlafzimmer sollte zwischen **18 und 20 Grad Celsius** liegen.
- Die **Kleidung** des Babys sollte **der Umgebungstemperatur angepasst** sein. Eltern neigen dazu, ihre Kinder zu warm anzuziehen. Im Schlafsack, der besonders empfohlen wird, genügt ein Body oder ein dünner Pyjama – keine Socken, keine Hauben etc. Je höher die Umgebungstemperatur, umso weniger soll das Baby anhaben.

Empfohlene Vorsorgemaßnahmen



- Babys sollten **nicht alleine** gelassen werden. Stress durch Alleinsein, Unruhe und seelische Belastungen sind Risikofaktoren für den Plötzlichen Kindstod.
- Babys sollten – wenn möglich – in den ersten Lebensmonaten **ausschließlich gestillt werden**. Wenn Ihr Baby nicht gestillt wird, sollten Sie unbedingt auf altersgerechte Ernährung und ausreichenden Körperkontakt achten.
- **Rauchen** während der Schwangerschaft und in der Lebensumgebung des Babys ist **absolut zu vermeiden**. Jede Zigarette, die Mutter und Kind aktiv und passiv weniger konsumieren, reduziert das Risiko des Plötzlichen Kindstods. Neugeborene, die in der Schwangerschaft Nikotin ausgesetzt waren, kommen häufig unreif und mit geringem Geburtsgewicht zur Welt.
- Wenn Sie sich für einen Schnuller entschieden haben, sollte Ihr Baby diesen jedes Mal beim Einschlafen im ersten Lebensjahr bekommen. Schnuller sollten erst verwendet werden, sobald sich das Stillen eingespielt hat. Es gibt allerdings Babys, die keinen Schnuller akzeptieren. Dann sollte auf die Einhaltung der anderen Vorsorgemaßnahmen besonders geachtet werden.

Gehen Sie regelmäßig zu den Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen.

Vorsorgemaßnahme: Schnuller beim Einschlafen

Internationale Studien haben erwiesen, dass Schnuller beim Einschlafen das Risiko des Plötzlichen Kindstods reduzieren. Infolgedessen wurde im Rahmen des Expertentreffens 2006 erstmals offiziell empfohlen, Babys im ersten Lebensjahr immer beim Einschlafen einen Schnuller zu geben. Wenn Ihr Baby keinen Schnuller bekommt, sollten Sie die übrigen Vorsorgemaßnahmen umso strikter einhalten. Schnuller sollten jedoch erst gegeben werden, wenn sich das Stillen eingespielt hat (zumeist spätestens am Ende des ersten Lebensmonats).

Richtige Verwendung – keine Nebenwirkungen

Wenn der Schnuller richtig verwendet und zeitgerecht abgewöhnt wird (spätestens bis zum dritten Geburtstag), hat er in der Regel wenige bis keine negativen Auswirkungen auf die Entwicklung Ihres Kindes. Besonders wichtig ist auch, dass Sie den Schnuller sorgsam auswählen. Nur hochwertige, symmetrische und kiefergerechte Schnuller verhindern, dass Ihr Baby Kieferverformungen und Zahnschäden erleidet.

Unbedingt sollte darauf geachtet werden, dass Sie Ihrem Baby den Schnuller nur geben, wenn es diesen wirklich braucht, d. h. wenn es schlafen möchte, Trost braucht oder sich entspannen will. Sobald es Ihrem Baby wieder gut geht, sollte auch der Schnuller wieder entfernt werden. Grundsätzlich ist darauf zu achten, den Schnuller möglichst kurz zu geben und ihn nicht einfach durchgehend im Mund zu lassen.

Achten Sie auch darauf, dass nicht mehrere Schnuller in Ihrer Wohnung herumliegen, damit Ihr Kind nicht dazu verleitet wird, immer einen im Mund zu haben, auch wenn es diesen gar nicht braucht. Sobald Kinder zu sprechen beginnen, sollten Sie den Schnullergebrauch langsam reduzieren. Nur mit leerem Mund kann Ihr Kind eine verständliche und einwandfreie Sprache erlernen.

Fragen Sie Ihre Zahnärztin/Ihren Zahnarzt oder Ihre Kinderärztin/Ihren Kinderarzt!



SIOS-Vorsorgetest

Beantworten Sie die folgenden Fragen gewissenhaft. Vielleicht bemerken Sie dabei noch einige Dinge, die Sie ändern können, um das Risiko Ihres Babys zu reduzieren.

1. Welche Schlafposition ist die beste für Ihr Kind?

2. Wird in Ihrer Wohnung oder in der Gegenwart Ihres Babys geraucht?

3. Wo schläft Ihr Baby und welche Temperatur hat dieser Raum?

4. Stillen Sie Ihr Baby oder haben Sie vor zu stillen?

5. Wie ist das Gitterbett Ihres Kindes ausgestattet?

6. Was hat Ihr Baby beim Schlafen an? Womit decken Sie Ihr Kind zu?

7. Nimmt Ihr Baby einen Schnuller oder haben Sie vor, Ihrem Baby einen Schnuller zu geben?

Empfehlungen zur SIDS-Vorsorge

Hier finden Sie die empfohlenen Maßnahmen zu den einzelnen Fragen. Wenn Sie diese sorgsam einhalten, können Sie das Risiko Ihres Kindes auf ein Minimum reduzieren. Für Fragen und Details wenden Sie sich an Ihre Kinderärztin/Ihren Kinderarzt oder eine SIDS-Ambulanz in Ihrer Nähe. Sie können diesen Vorsorgetest auch zu Ihrem nächsten Kinderarztbesuch mitnehmen und besprechen.

1. Ihr Baby sollte unbedingt auf dem Rücken schlafen, solange es sich noch nicht selbst umdrehen kann. Auch die Seitenlage ist nicht stabil genug, und Schlafen in Bauchlage birgt ein großes Risiko für den Plötzlichen Kindstod. Sie sollten Ihr Baby aber auch auf dem Bauch liegen lassen, solange es wach ist und Sie direkt daneben sind.

2. Das Rauchen in der Schlafumgebung Ihres Kindes ist unbedingt zu vermeiden. Auch Rauchen in der Schwangerschaft wirkt sich negativ auf die Entwicklung Ihres Babys aus. Kinder aus Raucherfamilien haben ein viel höheres Risiko, am Plötzlichen Kindstod zu sterben. Auch sollten Sie es vermeiden, Nikotin in die Umgebung Ihres Kindes durch Ihre Kleidung oder Haare „mitzubringen“. Jede Zigarette, die Mutter und Kind aktiv und passiv weniger konsumieren, reduziert das SIDS-Risiko.

3. Säuglinge sollten im elterlichen Schlafzimmer, jedoch unbedingt in einem eigenen Kinderbett schlafen. Das Gitterbett sollte nicht vor einem Fenster oder einem Heizkörper stehen. Die Raumtemperatur soll zwischen 18 und 20 Grad Celsius liegen. Eine Überwärmung Ihres Babys erhöht die Gefahr des Plötzlichen Kindstods.

Empfehlungen zur SIDS-Vorsorge

4. Babys sollten, wenn möglich, in den ersten sechs Lebensmonaten ausschließlich gestillt werden.

Muttermilch ist die beste Nahrung für Ihr Kind, beugt Allergien vor und stellt sicher, dass Ihr Baby ausreichend Körperkontakt bekommt. Stillen reduziert das Risiko des Plötzlichen Kindstods. Wenn Ihr Baby nicht gestillt wird, achten Sie unbedingt auf altersgerechte Ernährung und ausreichenden Körperkontakt.

5. Das Gitterbett sollte eine feste, luftdurchlässige, in gutem Zustand befindliche Matratze haben.

Geben Sie keine Kopfpolster oder Stofftiere in das Gitterbett. Auch Nester um die Stäbe sollten nicht verwendet werden, weil das Gesicht Ihres Babys bedeckt werden könnte und es dann nicht mehr frei atmen kann. Verwenden Sie keine Kunststoffunterlagen zwischen Leintuch und Matratze – das könnte zu einer Überwärmung Ihres Babys führen. Zum Schutz der Matratze werden Moltontücher empfohlen. Das Kinderbett sollte unbedingt einen Lattenrost haben.

6. Sie sollten von Anfang an einen Babyschlafsack in der richtigen Größe statt einer Kinderdecke verwenden.

Im Schlafsack sollte Ihr Baby wenig anhaben – ein Body oder ein leichter Pyjama genügt. Schlafsäcke gibt es aus verschiedenem Material und als Sommer- und Winterschlafsäcke. Vermeiden Sie unbedingt eine Überhitzung Ihres Babys. Je höher die Umgebungstemperatur, umso leichter der Schlafsack und die Kleidung Ihres Kindes.

7. Wissenschaftliche Studien haben erwiesen, dass Schnuller beim Einschlafen das SIDS-Risiko stark reduzieren.

Wenn sich Eltern für die Verwendung eines Schnullers entscheiden, wird empfohlen, jedes Mal beim Einschlafen einen alters- und kiefergerechten Schnuller zu geben. Schnuller sollten aber erst verwendet werden, wenn sich das Stillen eingespielt hat (zumeist am Ende des ersten Lebensmonats).

SIDS & Stillen



„Stillen verringert das Risiko des Plötzlichen Kindstods und beugt Allergien vor. Stillen und Schnuller sind kein Widerspruch, sondern eine sinnvolle Ergänzung zur SIDS-Vorbeugung.“

Prim. Univ.-Prof. Dr. Karl Zwiauer

Leiter der Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde Landeskrankenhaus St. Pölten,

Vorsitzender der Ernährungskommission der Österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde

Babys sollten, wenn möglich, in den ersten sechs Lebensmonaten ausschließlich gestillt werden. Muttermilch ist in den ersten Lebensmonaten die beste Nahrung für Ihr Baby. Stillen beugt Allergien vor und stellt sicher, dass Ihr Kind genügend Körperkontakt bekommt.

Richtiges Stillen muss jedoch erlernt werden, da falsches Anlegen häufig zu wunden Brustwarzen führt. Schwangere sollten sich bereits vor der Geburt auf das Stillen vorbereiten. Dafür wird der Besuch eines Geburtsvorbereitungskurses oder einer Stillberatung empfohlen. Nach der Geburt kann es hilfreich sein, bei Stillproblemen eine Stillambulanz aufzusuchen oder sich einer Stillgruppe anzuschließen. Dort bekommen Sie Hilfe bei Stillproblemen, gute Tipps von erfahrenen Stillberaterinnen, und Sie erfahren, wie sich andere Mütter in derselben Situation fühlen.

Während der ersten Lebenstage sollten Sie Ihr Baby möglichst oft anlegen, um Ihre Brust an das Stillen zu gewöhnen und die Milchproduktion anzuregen. Während der gesamten Stillperiode sollten Sie Ihr Baby entscheiden lassen, wann es trinken möchte. Ruhephasen von ungefähr zwei Stunden sollten jedoch möglichst bald eingehalten werden, damit Ihr Baby verdauen und Ihre Brust eine neue Milchmahlzeit produzieren kann.

Mütter haben oft das Gefühl, zu wenig Milch zu haben, weil das Baby ununterbrochen trinken möchte. Allerdings haben viele Neugeborene ein ausgeprägtes Saugbedürfnis, das alleine durch die Nahrungsaufnahme nicht gestillt werden kann. Sobald

SIDS & Stillen

sich das Stillen eingespielt hat, kann ein Schnuller daher eine sinnvolle Ergänzung darstellen. Sie sollten Schnuller allerdings niemals dazu verwenden, eine Stillmahlzeit hinauszuzögern oder zu verschieben, was dazu führen könnte, dass Sie zu wenig Milch produzieren.

Wenn Ihr Kind nicht gestillt wird, sollten Sie besonders auf eine altersgerechte Ernährung und ausreichenden Körperkontakt achten. Wenn Sie Ihrem Baby ein Fläschchen geben, halten Sie es so, als ob Sie stillen würden. Das bedeutet, möglichst eng an Ihrem Körper, damit es Ihre Wärme und Ihren Herzschlag spüren kann.

Die oft erwähnte Saugirritation gibt es nicht so häufig, wie oft angenommen. Für die meisten gesunden Neugeborenen ist das wechselweise Trinken aus Brust oder Flasche kein Problem. Auch Frühgeborene stellen das häufig unter Beweis, indem sie nach Sonden- und Flaschenernährung zum ausschließlichen Stillen kommen. Babys können sehr gut zwischen der Brust und einem Schnuller unterscheiden und beides akzeptieren.



SIDS & Stillen



„Stillen soll nicht schmerzhaft sein. Stillen soll schön sein. Nicht nur für das Neugeborene, sondern auch für die Mutter.“

Renate Großbichler-Ulrich
Präsidentin des Österreichischen Hebammengremiums

Die meisten Schwangeren sind hochmotiviert, ihr Kind die empfohlenen sechs Monate ausschließlich zu stillen. Grundsätzlich hat die Natur auch dafür gesorgt, dass jede Frau ihr Baby stillen kann. Doch manchmal stellen sich unerwünschte Schmerzen ein. In diesem Zusammenhang hört man dann oft Sätze wie: „Halte noch ein wenig durch. Das ist doch ganz normal. Stillen tut halt am Anfang weh.“ An dieser Stelle will einmal ganz klar gesagt sein: Stillen soll nicht wehtun! Stillen soll schön sein. Nicht nur für das Neugeborene. Die Zeit kurz nach der Geburt ist eine enorm wichtige Phase im Leben des Babys, genauso wie im Leben der Mutter. Diese Zeit sollte nicht von Schmerzen und Angst, irgendetwas falsch zu machen, dominiert werden.

Was ist beim Auftreten von Schmerzen oder wunden Brustwarzen zu tun?

Wichtig: Nehmen Sie die Schmerzen ernst und kümmern Sie sich um deren schnelle und sorgfältige Abklärung! Wir Hebammen machen immer wieder die Erfahrung, dass es meist schon reicht, wenn wir das Anlegen des Babys beobachten und korrigieren. In den meisten Fällen ist damit die einzige Ursache der Beschwerden rasch behoben. Manchmal lässt sich das Problem beheben, indem wir die Brüste und die Brustwarzen vor und nach dem Anlegen untersuchen. Lage und Aussehen von Rötungen, Rhagaden oder Hämatomen oder auch verformte und gequetschte Brustwarzen geben Auskunft über die Ursachen, z.B. eine ungünstige Position des Babys.

Wir Hebammen wissen, dass Schmerzen und Wund-Sein der Brustwarzen verschiedene Ursachen haben, und sie sind immer ein Zeichen dafür, dass etwas nicht stimmt. Mit Hilfe einer Hebamme lassen sich die Gründe für ein unbefriedigendes Stillenerlebnis meist ganz schnell finden und beseitigen. **Wir wünschen Ihnen eine schöne Stillzeit!**



Richtiger Umgang mit dem Schnuller



„Wenn Schnuller richtig verwendet werden, also nur zum Einschlafen, Beruhigen und Trösten, sollten keine Zahnfehlstellungen oder Kieferverformungen auftreten. Schnuller müssen aber unbedingt alters- und kiefergerecht sein.“

Dr. Verena Bürkle

Präsidentin der Österreichischen Gesellschaft für Kinderzahnheilkunde

Wichtig ist auch das zeitgerechte Abgewöhnen des Schnullers. Spätestens bis zum dritten Geburtstag sollten Kinder komplett auf den Schnuller verzichten. Wenn Sie schon vorher bemerken, dass sich bei Ihrem Kind ein vorstehender Oberkiefer oder ein offener Biss entwickelt (d. h. beim Zubeißen bleibt ein Abstand zwischen den oberen und unteren Schneidezähnen), sollten Sie vorsorglich zum Zahnarzt gehen. Wird der Schnuller dann schnell abgewöhnt, kann sich ein offener Biss von selbst regulieren. Ein offener Biss sieht nicht nur unschön aus, er führt auch dazu, dass Ihr Kind nicht richtig abbeißen kann und Schwierigkeiten beim Sprechen sowie Schlucken entwickelt.

Achten Sie von Anfang an darauf, folgende Regeln bei der Schnullerverwendung einzuhalten:

- Schnuller sollen nur bei Notwendigkeit gegeben werden, niemals ohne Anlass. Das bedeutet, wenn Ihr Kind Trost braucht, sich entspannen möchte oder beruhigt werden soll, können Sie den Schnuller geben. Sobald es Ihrem Baby wieder gut geht, entfernen Sie den Schnuller wieder.
- Im ersten Lebensjahr sollten Schnuller als SIDS-Vorbeugung immer beim Einschlafen gegeben werden. Wenn Ihr Baby den Schnuller im Schlaf verliert, nehmen Sie diesen weg. Nicht wieder in den Mund stecken.
- Babys haben oft ein ausgeprägtes Saugbedürfnis, das durch die Nahrungsaufnahme nicht gestillt wird. Bevor Ihr Kind am Daumen oder anderen Gegenständen nuckelt, sollten Sie einen Schnuller anbieten. Schnuller verursachen weniger Zahnschäden als der Daumen. Außerdem ist es viel einfacher, einen Schnuller abzugewöhnen als das Daumenlutschen.

Tipps zum Abgewöhnen



„Der Schnuller hat auch viele Vorteile. Er gibt Ihrem Kind Selbstvertrauen, weil es mit dem Schnuller lernt, sich selbst zu trösten und zu beruhigen. Das ist der erste Schritt in die Unabhängigkeit. Der nächste Schritt besteht aber darin, dass das Kind dies auch ohne Schnuller schafft“

o.Univ.Prof.em. Dr. Brigitte Rollett
Entwicklungspsychologin
Präsidentin der Gesellschaft für Lerntherapie

Tipps zum Abgewöhnen:

- Gewöhnen Sie Ihr Kind schon beim Auftauchen der ersten Worte daran, dass Sprechen ohne Schnuller viel besser geht; nehmen Sie ihm den Schnuller daher in liebevoller Weise immer aus dem Mund, wenn Sie sich mit ihm unterhalten.
- Spätestens bis zum dritten Geburtstag sollten Sie Ihrem Kind den Schnuller abgewöhnen.
- Schnullerverwendung örtlich begrenzen: Zum Beispiel nur noch im Bett verwenden.
- Schnuller symbolisch verschenken: Eine Gegenleistung mit Ihrem Kind vereinbaren.
- Kinderbücher und Märchen für die Schnullerentwöhnung nutzen
- Selbstbewusstsein Ihres Kindes nutzen („Du bist schon so groß – du brauchst doch keinen Schnuller mehr“)



Auswahlkriterien für geeignete Schnuller



„Etwas, das Ihrem Kind so nah ist wie der Schnuller, sollte sorgsam ausgesucht und verwendet werden.“

Univ.-Prof. Dr. Hans-Peter Bantleon
Leiter der Abteilung für Kieferorthopädie Universitätszahnklinik Wien

Material

- Das Material des Saugteiles soll so weich wie möglich sein, damit sich der Schnuller dem Kiefer Ihres Kindes perfekt anpassen kann.
- Schnuller sollen unbedingt der Europäischen Sicherheitsnorm EN1400 entsprechen.
- Sowohl Latex als auch Silikon sind von Anfang an geeignet.

Saugerform

- Schnuller sollten ein symmetrisches und daher nicht vorgeformtes Saugteil haben, um sich an jeden Mund individuell anzupassen. Symmetrische Schnuller können nicht verkehrt in den Mund genommen werden, was sich negativ auf die Zahngesundheit Ihres Kindes auswirken könnte.
- Keinesfalls sollten Schnuller in Kirschform (rundes Saugteil) verwendet werden, da diese nicht kiefergerecht sind und zu Zahnfehlstellungen und Kieferverformungen führen.

Auswahlkriterien für geeignete Schnuller

Größe

- Der Schnuller muss immer zur Mundgröße Ihres Babys passen. Der kindliche Kiefer wächst in den ersten Lebensmonaten enorm. Orientieren Sie sich an den Altersangaben der Hersteller.
- Zu kleine Schnuller haben weniger negative Auswirkungen auf die Entwicklung Ihres Kindes als zu große Schnuller. Steigen Sie also nicht zu früh auf die nächste Größe um.

Schild

- Der Schnullerschild sollte anatomisch geformt sein. Die Wölbung soll sich der Mundform anpassen und damit Zahnfehlstellungen verhindern.
- Ein anatomisch geformter Schnuller drückt den Schild über die Lippen auf die Zähne und verhindert damit, dass diese zu weit nach vorne gedrückt werden.

Luftlöcher

- Große Luftlöcher ermöglichen Ihrem Kind auch dann eine gute Atmung, wenn es den Schnuller einmal ganz in den Mund nimmt. Außerdem wird die Haut um den Mund gut belüftet und der Speichel kann gut abtrocknen.

Greifknopf

- Ein Greifknopf verhindert das versehentliche Herausziehen des Schnullers durch den Säugling. Außerdem können an einem Greifknopf keine Schnüre oder Windeln befestigt werden, was die Gefahr einer Strangulierung birgt. Befestigen Sie ausschließlich spezielle Schnullerbänder am Schnuller und verlängern Sie diese niemals.

Was ist SIDS Austria?

SIDS Austria ist eine Elterninitiative gegen den Plötzlichen Kindstod mit wissenschaftlichem Hintergrund. Bei SIDS Austria können Sie sich als Betroffene mit anderen Eltern austauschen und versuchen, das Erlebte gemeinsam zu verarbeiten. Spezialistinnen und Spezialisten aus dem Bereich der Psychologie und der Kinder- und Jugendheilkunde sowie andere Betroffene stehen Ihnen dabei zur Seite.

Wenden Sie sich an uns:

**SIDS-Ambulanz der Universitätskinderklinik Graz,
kkschlaflab@klinikum-graz.at, www.sids.at**

Impressum

Herausgeber: SIDS Austria Steiermark, www.sids.at
Medizinische Universität Graz, Institut für Physiologie, Harrachgasse 21/5, 8010 Graz

Konzeption, Text und Gestaltung: eXakt PR, Wällischgasse 8/14, 1030 Wien

Diese Broschüre wurde produziert mit freundlicher Unterstützung vom MAM

MAM Babys sind besonders. MAM Eltern auch. Sie wollen das Beste aller Baby-Welten auf einmal: Premium in Design und Funktion. Wir alle bei MAM – unsere DesignerInnen, die Technik-Teams und das weltweite Netzwerk der MAM Med-Experts, mit dem wir bei jeder Entwicklung eng zusammen arbeiten – teilen diesen hohen Anspruch. Und deshalb teilen wir auch gerne unser Wissen – in Broschüren wie dieser, auf mambaby.com oder mit unseren Mitgliedern im MAM Club. Damit Eltern das schönste Erlebnis der Welt sicher genießen können. Und Babys den besten Start ins Leben haben.



mambaby.com