



Nimm das Schicksal in die Hand

Vorsorgeinitiative gegen Plötzlichen Kindstod







Vorwort

Liebe Eltern!

Der plötzliche Kindstod (SIDS – Sudden Infant Death Syndrome) bereitet vielen Eltern Sorgen. Durch gesellschaftliche Tabuisierung sowie geradezu schicksalhaftes Auftreten erscheint dieser Eltern unerklärbar und geradezu mythenhaft.

SIDS Austria hat sich dieses Themas seit 1986 angenommen, um durch Betreuung betroffener Familien und Vorsorge das Leid zu lindern. Insbesondere ist es unser Anliegen, Aufklärung zu betreiben, um damit Ängste zu nehmen und vermeidbare Fälle zu verhindern.

Dank intensiver Forschung weiß man heute sicherer denn je, dass der plötzliche Kindstod meist durch tragische Verkettung mehrerer Faktoren auftritt. **Das Wissen sowie die Einhaltung von Vorsorgemaßnahmen bieten die Chance, diese Kette zu durchbrechen.** Erfreulicherweise konnte in den letzten 25 Jahren durch Aufklärung und Vorsorgemaßnahmen die Häufigkeit des plötzlichen Kindstods auf einen Bruchteil reduziert werden.

Wir hoffen, durch diese Broschüre Ihr Wissen und Ihr Selbstvertrauen zu stärken, damit Sie aufmerksam – ohne unnötige Ängste – die gemeinsame Zeit mit Ihrem Baby genießen können.

Bei offenen Fragen wenden Sie sich an Ihre betreuenden ExpertInnen. Zusätzliche Kontaktadressen finden Sie auf der letzten Seite dieser Broschüre.

Herzlichst,

Mag. Maria S. Tischler

Klinische Psychologin/Psychotherapeutin
Obfrau SIDS Austria Wien
www.praxis-tischler.at



Aktuelle österreichische Expertenempfehlung

Der plötzliche Kindstod ist nicht notwendigerweise ein schicksalhaftes 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 Mediziner 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.



Prim. Univ.-Prof. Dr. Reinhold Kerbl

Leiter der SIDS-Ambulanz, Leiter der Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde, LKH Hochsteiermark/Leoben (AT)

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

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



Mag. pharm. Max Wellan

Präsident der Österreichischen
Apothekerkammer

„Die Zeit nach der Geburt ist eine aufregende, einzigartige Zeit, die aber auch mit großer Unsicherheit bei den frischgebackenen Eltern verbunden sein kann. In der Apotheke stehen Tag und Nacht kompetente Ansprechpartner zur Verfügung, die Eltern bei gesundheitlichen Fragen gerne weiterhelfen.“

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.

- 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, 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!







SIDS-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 Ihre 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.

4. Babys sollten, wenn möglich, in den ersten vier bis 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 unterschiedlichem 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

Babys sollten, wenn möglich, in den ersten vier bis 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 Nahrungsauf-**

nahme nicht gestillt werden kann. Sobald 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.

Für die meisten gesunden Neugeborenen ist das wechselweise Trinken aus Brust oder Flasche kein Problem. Auch Frühgeborene können sehr oft nach der Phase der Sondenernährung gestillt werden. Babys können sehr gut zwischen der Brust und einem Schnuller unterscheiden und beides akzeptieren. **Schnuller und Stillen sind daher keine Gegensätze, sondern können sich bei entsprechendem Einsatz gut ergänzen!**



Prim. Univ.-Prof. Dr. Karl Zwiauer

Leiter der Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde, Universitätsklinikum St. Pölten (AT), Vorsitzender der Ernährungskommission der Österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde

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



SIDS & Stillen

Die ersten Tage und Wochen nach der Geburt sind für die Mutter und das Neugeborene etwas ganz Besonderes. In dieser Zeit entsteht eine Bindung, die den Grundstein für die lebenslange Liebe zwischen Mutter und Kind legen kann. Besonders erstgebärende Mütter befinden sich auf sogenanntem „Neuland“ – genauso wie ihr Baby. Ein entscheidender Beitrag in dieser Phase ist der **Stillbeginn**. Darum ist es besonders wichtig, ein großes Augenmerk darauf zu legen.

Wir Hebammen hören immer wieder: „Stillen ist das Natürlichste auf der Welt.“ oder: „Jede Frau kann stillen.“ Und doch wissen wir, dass das nicht immer stimmt. Stillen will gelernt sein.

In unserer schnelllebigen Zeit verlernen wir manchmal, uns eine Auszeit zu gönnen. Genau dies ist aber in den ersten Wochen nach der Geburt für die junge Mutter wichtig. Gönnen Sie sich **Ruhe, um eine gute Stillbeziehung aufzubauen** und um die Stillzeit auch zu genießen.



Petra Welskop

Präsidentin des Österreichischen Hebammengremiums

„Sie können sich schon in der Schwangerschaft gut mit dem Thema Stillen vertraut machen. Je mehr Informationen Sie bekommen, desto besser können Sie auch später die Zeichen Ihres Kindes deuten.“

Muttermilch ist die gesündeste und beste Nahrung für das Baby. Stillen bedeutet jedoch noch viel mehr. Es bietet innigen Hautkontakt zwischen Mutter und Kind und ist damit auch Nahrung für die Seele. Ihr Kind nimmt Sie mit allen Sinnen wahr und **entwickelt so ein Urvertrauen, das für das gesamte weitere Leben wichtig** ist.

Wir Hebammen beraten und begleiten Sie während der Schwangerschaft, der Geburt und im Wochenbett. Wertvolle Informationen und praxisnahe Vorbereitung – auch auf das Stillen – bekommen Sie außerdem in Geburtsvorbereitungskursen, die viele Hebammen anbieten.

Tipp: Eine Hebamme in Ihrer Nähe finden Sie über die Hebammen-Suche auf der Webseite des Österreichischen Hebammengremiums www.hebammen.at.





Richtiger Umgang mit dem Schnuller

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.



Dr. Petra Drabo

Präsidentin der Österreichischen Gesellschaft für Kinderzahnheilkunde

„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.“

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. Für die Zähne ist ein Schnuller viel besser geeignet als eine Babyflasche, die zum Dauernuckeln bzw. Beruhigen angeboten wird, da dies das Kariesrisiko beträchtlich erhöht.
- **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. Das Nuckeln mit geschlossenem Mund, an einem Schnuller mit anatomisch geformtem Schnullerschild, fördert zudem die Nasenatmung.



Tipps zum Abgewöhnen

- Achten Sie von Anfang an auf einen sparsamen und überlegten Einsatz des Schnullers!
- **Nie mit dem Schnuller im Mund sprechen!** Gewöhnen Sie Ihr Kind schon bei den ersten Worten daran, den Schnuller aus dem Mund zu nehmen, wenn es mit Ihnen spricht.
- Der Schnuller dient ausschließlich der Beruhigung und ist kein Spielgefährte! Er sollte nur verwendet werden, wenn ihn das Kind wirklich braucht.
- **Schrittweises Abgewöhnen** des Schnullers: Zuerst sollte der Schnuller tagsüber weggelassen und nur mehr zum Einschlafen verwendet werden. Und im nächsten Schritt kann der Schnuller komplett abgewöhnt werden.
- Zur leichteren Abgewöhnung kann Ihr Kind den **Schnuller gegen eine andere Besonderheit eintauschen**.
- Auch thematisch passende Kinderbücher können zur Unterstützung des Abgewöhnens verwendet werden.



Bianca Happenhofer-Bileck

Leiterin Kompetenzzentrum Öffentlichkeitsarbeit von **logopädieaustria**, freiberufliche Logopädin in Wien

„Mit dem Schnuller sollte vom ersten Tag an verantwortungsbewusst umgegangen werden. Dazu gehört, dass er möglichst sparsam eingesetzt wird und Sie sich genau überlegen, in welchen Situationen Ihr Kind den Schnuller wirklich braucht. Spätestens wenn Kinder sprechen lernen und der Schnuller hauptsächlich aus Gewohnheit verwendet wird, sollten Eltern ans Abgewöhnen denken. Der Schnuller verhindert beim Sprechen die korrekte Aussprache, und auch das Verstehen für Außenstehende wird erschwert.“

Auswahlkriterien für geeignete Schnuller

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 EN 1400 entsprechen.
- Sowohl Latex als auch Silikon sind von Anfang an geeignet.

Saugerform

- Schnuller sollten ein symmetrisches 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.

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.



Univ.-Prof. Dr. Hans-Peter Bantleon

Leiter der Abteilung für Kieferorthopädie,
Universitätszahnklinik Wien (AT)

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

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,
kkschlaf@klinikum-graz.at, www.sids.at**

Impressum

Herausgeber: SIDS Austria Steiermark, www.sids.at

Konzeption und Text:

eXakt PR, Wällischgasse 8/14, 1030 Wien



mambaby.com

Diese Broschüre wurde produziert mit freundlicher Unterstützung von MAM.

Eltern sind anspruchsvoll. Wir von MAM sind es auch. Deshalb entwickeln wir seit über 40 Jahren mit Experten aus Medizin & Forschung Produkte, die in Funktion und Design einzigartig sind, die individuelle Entwicklung jedes Kindes unterstützen und den Baby-Alltag erleichtern. Unser Wissen teilen wir gerne in Broschüren wie dieser, auf mambaby.com und mit unseren Mitgliedern im MAM Club.