

## Ich brauche Nähe...



### Eltern-Kind-Beziehung und Stress

Die erste Zeit mit einem Baby stellt eine große Umstellung dar. Die neuen Beziehungen zwischen Eltern, Kind und Geschwistern sollen für alle angenehm gestaltet werden. Dazu ist gemeinsame Zeit und Ruhe sehr förderlich. Eine harmonische Umgebung und liebevolle Zuwendung ist für jedes Baby wie für alle Familienmitglieder wichtig und angenehm. Rechtzeitig Hilfe in Anspruch zu nehmen ist oft schwierig, aber zielführender, als der Anspruch, „perfekte“ Eltern zu sein.

### Individueller Charakter

Jedes Kind hat seinen eigenen Rhythmus: Um herauszufinden, wie viel Abwechslung und Aktivität das Baby mag, beobachten Sie seine Reaktionen. Haut- & Körperkontakte vermitteln spürbare Nähe (Streicheln, Massieren, ... z.B. nach dem Baden), Blickkontakt, Sprechen, Summen, Singen, Beobachten ermöglichen Kommunikation.

### Nähe

Vom ersten Tag an soll man Babys in ihren Bedürfnissen und Äußerungen ernst nehmen: nicht schreien oder alleine lassen, in „Hörweite“ bleiben, auf Bedürfnisse reagieren, Signale erkennen und darauf angemessen reagieren. In diesem Alter kann man Babys nicht verwöhnen. Babys signalisieren mit verändertem Verhalten, wenn sie sich nicht mehr wohlfühlen.

### Stress vermeiden

Dies bedeutet z.B. für einen regelmäßigen Tagesablauf zu sorgen. Wenn die Eltern selbst Stress empfinden, merken es meist auch ihre Babys und können darunter leiden. Flüge, lange Reisen und Aufenthalte in großen Höhen (>1500m) können belastend wirken, ebenso wie zu viele Aktivitäten an einem Tag.

### Schlafplatz für das Baby

Schlafen im gemeinsamen Bett wird grundsätzlich nicht empfohlen. Wenn das Baby dennoch im gemeinsamen Bett mit den Eltern schläft, dann sind ein eigener Platz sowie ein eigener Schlafsack (kein Kopfpolster) wichtig. Das Baby darf nicht im gemeinsamen Bett schlafen, wenn Mutter oder Vater Rauchen, Alkohol trinken, Schlafmittel oder Drogen konsumieren. Falls das Kind seitlich im Elternbett schläft, ist darauf zu achten, dass es nicht herausfallen kann (z.B. Steckgitter verwenden oder Gitterbett anstellen). Kuscheln ist für die Eltern-Kind-Beziehung sehr wichtig! Bringen Sie aber bevor Sie selbst einschlafen das Kind immer in sichere Schlafposition (auch nach nächtlicher Stillmahlzeit bzw. Flaschenfütterung).

### Schnuller

Sobald das Stillen funktioniert, kann zur Verwendung eines Schnullers geraten werden.

### Ernährung

Muttermilch ist die optimale Ernährung. Wenn möglich 6 Monate voll Stillen, zumindest bis zur Vollendung des 4. Lebensmonats. Danach Stillen mit Beikost ergänzen. Bei voll gestillten Säuglingen sind Teegaben zwischendurch nicht notwendig. Wird das Baby mit der Flasche ernährt, soll es, so wie beim Stillen im Arm gehalten werden (abwechselnd links und rechts, mit Blickkontakt).

Gehen Sie regelmäßig zu den vorgesehenen Mutter-Kind-Pass Untersuchungen.  
Zögern Sie nicht bei Fragen Ihre Ärzt\*innen zu kontaktieren.

#### Impressum:

Wiener Gesundheitsverbund  
Universitätsklinikum AKH Wien –  
Medizinischer Universitätscampus  
Währinger Gürtel 18-20  
1090 Wien

Stadt+Wien  
Wien ist anders.



Some like it hot -  
ich nicht

Ich mag  
Rückenlage



Ich steh auf  
Rauchfrei

Ich brauche  
Nähe...



Sicheres Schlafen  
für Babys

Wiener Gesundheitsverbund  
Universitätsklinikum AKH Wien

Für die  
Stadt Wien

## Some like it hot - Ich nicht...



### Raumklima für das Baby

Schlafzimmer: Die optimale Raumtemperatur 18-20°C.  
Wohnräume: Je höher die Raumtemperatur (z.B. Hochsommer, überheizter Raum im Winter), umso weniger sollte das Baby angezogen bzw. zugedeckt sein.  
Regelmäßiges kurzes Lüften (Stoßlüften) sichert Frischluft (Baby vor Zugluft schützen).

Fühlt sich die Haut des Babys 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 Erwachsene.  
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 Söckchen anziehen.

### Ausstattung des Säuglingsbettchens

Die Matratze soll eine feste Unterlage, atmungsaktiv und feuchtigkeitsregulierend sein (Naturmaterialien). Schaumstoffmatratzen, Plastikeinlagen oder Plastiküberzüge zur Schonung der Matratze sollen nicht verwendet werden. Das Baby soll im Schlafsack liegen, dabei unbedingt darauf achten, dass ihm nicht zu warm ist/wird.

Schlafdecke soll keine verwendet werden.  
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.

### Ich mag Rückenlage...



### Lagerung

Schlafen in Rückenlage - Bauchlage nur im Wachzustand. Reife Babys atmen in Rückenlage am besten. Wenn gesunde Babys erbrechen, ist die Gefahr sich zu "verschlucken" (Aspiration) nicht höher als in Bauchlage oder Seitenlage.

Ausnahmen mit Kinderfachärzt\*innen besprechen: z.B. bei Erkrankungen oder wenn das Kind keinen erholsamen Schlaf findet.

### Transport

des Kindes im Autokindersitz und bei Verwendung von Tragehilfen (Tragetuch o.ä.): Bitte achten Sie, dass das Kind frei atmen kann und das Kinn des Kindes nicht an den Oberkörper angeedrückt wird.

## Ich steh auf Rauchfrei...



Zigarettenrauch ist für Babys 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 Fenster rauchen. 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.

## KONTAKTADRESSEN

### Klinik Donaustadt, Neonatologie

Langobardenstraße 122, 1220 Wien; Tel (01) 28802 4432  
Mo- Fr | 8-13 Uhr

### Klinik Favoriten, Baby-care-Ambulanz

Kundratstraße 3, 1100 Wien; Tel (01) 60191 2680  
Mo- Fr | 8-14 Uhr

### Klinik Ottakring, Still- und Schreiambulanz

Montleartstraße 37, 1160 Wien; Tel (01) 49150-2912 od. -2924  
Mo- Fr | 8-14 Uhr

### Univ. Klinik f. Kinder- & Jugendheilkunde AKH-Wien, Ambulanz für sicheres Schlafen

Währinger Gürtel 18 - 20, 1090 Wien; Tel (01) 40400 30920,  
Email: sicheres-schlafen@meduniwien.ac.at  
Mo- Fr | 8-14 Uhr und nach Vereinbarung