

# **Ruhige Nächte für Eltern – Gesunder Babyschlaf und Prophylaxe des Plötzlichen Säuglingstodes**

Vortrag mit Videodemonstrationen und Diskussion

am 15.09.2004, 19.00 Uhr im Deutschen Hygienemuseum Dresden

von Prof. Dr. med. Ekkehart Paditz, Leiter des Kinderschlaflabors der Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendmedizin der Medizinischen Fakultät Carl Gustav Carus der TU Dresden

Die Gedächtnisbildung erfolgt im Schlaf. Kreativität, d.h. die Entwicklung neuer Gedankenverbindungen aus den „Baustellen“ des Tages erfolgt zu einem großen Teil im Schlaf. Und auch das Wachstum erfolgt Schlaf, da das Wachstumshormon rhythmisch in Abhängigkeit von der ungestörten Abfolge der Schlafstadien nur im Schlaf ausgeschüttet wird. Leider ist der Schlaf aber auch der empfindlichste Teil unserer Existenz, denn die meisten Todesfälle wie auch der gefürchtete plötzliche Säuglingstod ereignen sich im Schlaf – nachts oder auch während der Mittagsruhe, im Winter häufiger als im Sommer, in Bauchlage wesentlich häufiger als in Rückenlage.

Babys schlafen am sichersten in Rückenlage, im Schlafsack, in einer rauchfreien Umgebung und im eigenen Bettchen im Schlafzimmer der Eltern. Bei zahlreichen Völkern lassen sich deshalb seit Jahrhunderten Wiegen und Wiegenlieder finden, z.B. bei Indianern, in Japan sowie bei zahlreichen Völkern Europas.

Babys haben noch sehr viel mehr „REM“-Schlaf als größere Kinder oder als Erwachsene, denn es gibt für Babys so ungeheuer viel neu Gelerntes aus den Kurzzeitspeichern in die Mittel- und Langzeitspeicher des Gehirns zu transportieren. Deshalb legen Babys auch tagsüber immer einmal ein Nickerchen ein und entwickeln erst im Laufe des ersten Lebensjahres den Tag-Nacht-Rhythmus, den sich Erwachsene oft schon vom ersten Tag an herbeisehnen. „Schreibabys“ sind wesentlich seltener, als oft vermutet wird. Aufmerksame Eltern können rasch unterscheiden, ob sich ihr Baby nur einmal melden will oder ob es Hunger oder Schmerzen hat.

Weitere Informationen:

[www.babyschlaf.de](http://www.babyschlaf.de) | [www.babyhilfe-deutschland.de](http://www.babyhilfe-deutschland.de) | [www.dgsm.de](http://www.dgsm.de) | [www.tu-dresden.de/kinderschlaflabor](http://www.tu-dresden.de/kinderschlaflabor)

**Beratungstelefon Gesunder Babyschlaf – Hinweise zur Prävention des Plötzlichen Säuglingstodes und Beratung für rauchende Schwangere und Mütter Tel. 0180. 50 99 555 (12 Ct./Min.)**