

AGR RÜCKENTIPP

Dezember

Rückengerecht gebettet von Anfang an

Schon während der Schwangerschaft ist das Wohlergehen des heranwachsenden Kindes die größte Sorge werdender Eltern. Auch nach der Geburt sind Mütter und Väter bei vielen Entscheidungen unsicher. Vor allem die Frage, wie das Kleinkind am besten zu betten ist, beschäftigt viele. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. gibt Hilfestellung und erklärt, worauf es ankommt.



Rückengesund schlafen

Damit Kleinkinder von Anfang an rückenfreundlich liegen, sollten Eltern auf spezielle Matratzen für Kinder- und Kleinkinderbetten zurückgreifen. Denn sie sind auf die besonderen Bedürfnisse der Kinder abgestimmt. Wichtig bei der Wahl der Matratze: Sie ist weder zu hart noch zu weich. Grundsätzlich sollte das Kind nicht mehr als etwa 2 Zentimeter in seine Matratze sinken können. Ebenso entscheidend ist, dass sich die Unterlage auch bei geringem Körpergewicht dem Kinderrücken anpasst. Wichtig ist ebenfalls ein trittfester Matratzenrahmen. Das vermindert das Risiko von Verletzungen.

Nicht zu kalt und nicht zu warm

Viele Eltern teilen das Bett mit ihrem Kind, doch vom sogenannten Bedsharing wird abgeraten. Ein besseres Schlafklima herrscht in einem separaten Kinderbett, das am besten an einem zugfreien Platz steht. Optimal sind eine Raumtemperatur von 16 bis 18° C und eine Luftfeuchtigkeit von 50 bis 65 %. Was viele nicht wissen: Das Baby muss nicht nur vor Kälte, sondern vor zu viel Wärme geschützt werden. Eine Überwärmung steht im Verdacht mitverantwortlich für den „plötzlichen Kindstod“ zu sein.

Klimakanäle und eine luftdurchlässige Wabenstruktur sorgen dafür, dass im Kinderbett ein gesundes und trockenes Klima herrscht. Ebenso wichtig: Regelmäßiges, aber kurzes Lüften des Kinderzimmers.

Sicherheit im Fokus

Bei Babybett und Co. ist vor allem die Sicherheit der Produkte ein entscheidendes Auswahlkriterium. Statt auf einem klassischen Lattenrost sollte die Matratze daher auf einer Lochplatte liegen. Mit ihr droht auch beim Herumtoben nicht die Gefahr von Verletzungen. Außerdem sollten die Gitterstäbe des Bettes recht nah aneinander gereiht sein, damit das Kleinkind den Kopf nicht einklemmen kann. Abnehmbare Matratzenbezüge, die bei 60 Grad waschbar sind, erleichtern zudem die Pflege. Bei der Wahl der Bezüge ist auf unbedenkliche Materialien zu achten. Denn: Umweltgifte schädigen den Organismus des Kindes.

Weitere Informationen zu Ursachen, Therapie und Prävention von Rückenschmerzen gibt es auf der Webseite der Aktion Gesunder Rücken e. V. unter www.agr-ev.de.