

# Schlafqualität bei Säuglingen

## Polysomnographisch gestützter Vergleich unter Wickel- (Swaddling-) bzw. Schlafsack-Bedingungen

Die Schlafposition in Rückenlage verringert das Risiko für das Erleiden eines plötzlichen Säuglingstodes („sudden infant death“, SID). In Nordrhein-Westfalen konnte z. B. im Zeitraum 1990–1992 durch Aufklärungsmaßnahmen bei Eltern zur Schlafposition ihrer Säuglinge die Häufigkeit der Bauchlage von ungefähr 41 auf 11% reduziert und die SID-Inzidenz um 42% gesenkt werden [8]. Jedoch betten einige Eltern trotz Präventionskampagne ihre Kinder immer noch auf den Bauch, ihre Kinder wirken zufriedener und schlafen ruhiger [16]. Deshalb ist es sinnvoll Methoden zu evaluieren, die einem unruhigen Säuglingsschlaf vorbeugen, damit sie die Rückenlage fördern und auf diese Weise zur weiteren Senkung der Häufigkeit eines SID beitragen. Eine dieser Methoden stellt das sog. „Swaddling“ dar [5, 6].

Swaddling ist ein jahrhundertealter Brauch, Neugeborene eng und behaglich in Tücher, Decken o. Ä. zu wickeln [9]. Die Wickel- bzw. Bindetechnik kann von Kultur zu Kultur variieren, gemeinsam ist eine Einschränkung der Bewegungsfreiheit der Extremitäten im unterschiedlichen Ausmaß. Swaddling war vor dem 18. Jh. nahezu eine Universalmethode zur Betreuung von Neugeborenen und Säuglingen und wird traditionell noch in Ländern des Mittleren Ostens und Südamerika angewandt. Heute erlangt es in wachsendem Maße Popularität in einigen In-

dustriestaaten, wie den Vereinigten Staaten, Großbritannien und den Niederlanden. Der wesentliche Grund für die zunehmende Beliebtheit ist der ruhigere Schlaf des Neugeborenen; Studien stützen inzwischen diese Beobachtung [4, 6].

Aufgrund der gesteigerten öffentlichen Aufmerksamkeit wurden in letzter Zeit vermehrt Studien zu dieser Thematik publiziert [14]. Neben dem ruhigeren Schlafverhalten ließen sich weitere vorteilhafte Effekte durch Swaddling identifizieren: bei Frühgeborenen fördert es u. a. die neuromuskuläre Entwicklung [13], bewirkt eine Schmerzlinderung [3] und führt zu einer

signifikanten Reduktion von Schreiphasen bei Neugeborenen mit zerebralen Defekten [11]. In Kombination mit Schlaf in Rückenlage kann Swaddling das SID-Risiko senken helfen [2, 12, 15, 17]. Trotz dieser offensichtlichen Vorteile hat das routinemäßige Swaddling von Neugeborenen und Säuglingen in Deutschland weder in Kliniken noch in der häuslichen Babypflege breite Akzeptanz erfahren.

Im Studienzentrum wird seit etwa einem Jahr als Alternative zum traditionellen Schlafsack mit freibeweglichen Armen ein sog. Wickelkissen („Cosyme“, Fa. Henschel-Baby) verwendet, welches



**Abb. 1** ▶ Im Wickelkissen sind unter Swaddling-Bedingungen die Arme am Körper fixiert (links), während im traditionellen Schlafsack die Arme freibeweglich bleiben (rechts)