



**ZENTRUM  
KINDER + JUGEND  
MEDIZIN  
INN-SALZACH-ROTT**

# **Wie mein Baby gut und sicher schläft**

**INFORMATIONEN ZUM PLÖTZLICHEN SÄUGLINGSTOD**

# Liebe Eltern,



mit der Geburt Ihres Kindes beginnt für Sie ein neuer Lebensabschnitt. Die Sicherheit und Gesundheit ihres Babys zu schützen, dafür zu sorgen, dass es ihm gut geht und an nichts mangelt – das ist ein grundlegendes, elementares Bedürfnis von Eltern. Dazu gehört vor allem auch der gute und sichere Baby-Schlaf.

Der Plötzliche Säuglingstod ist leider in Deutschland immer noch die Ursache der meisten Todesfälle im ersten Lebensjahr eines Kindes. Doch die gute Nachricht ist: Der Plötzliche Säuglingstod wird seltener. Eltern können durch einige wenige einfache Maßnahmen dazu beitragen, eine möglichst sichere Schlaf-Umgebung für ihre Babys zu schaffen.

Mit diesem Flyer möchten wir Ihnen zeigen, wie Sie mit einfachen Mitteln für einen guten und gesunden Schlaf Ihres Babys sorgen können.

## **Dr. med. Stefan Vlaho**

Chefarzt  
Abteilung Kinder- und  
Jugendmedizin

## **Dr. med. Peer Hantschmann**

Chefarzt  
Abteilung Gynäkologie und  
Geburtshilfe

# Wichtige Tipps

Jahrelange intensive Untersuchungen des Plötzlichen Säuglingstodes (SID) haben bewiesen, dass die größten Risiken durch einfache Maßnahmen beseitigt werden können. Was verstehen wir unter dem Begriff „Plötzlicher Säuglingstod“ (SID)?

SID (Sudden Infant Death) ist ein plötzliches, unerwartetes Todesereignis während des Schlafes, vorwiegend nachts, bei einem anscheinend gesunden Baby.

Am häufigsten tritt SID im 2. bis 4. Lebensmonat mit abnehmender Häufigkeit bis zum 1. Lebensjahr auf.

Sie als Eltern können viel dazu beitragen, dass Ihr Kind während der Schwangerschaft und im ersten Lebensjahr gesund aufwächst.

## **DIE 3-R-REGEL FÜR DAS ERSTE LEBENSJAHR IHRES BABYS:**

- **RÜCKENLAGE**
- **RICHTIGES BABYBETT**
- **RAUCHFREI**

## **GESUND LEBEN – IN UND NACH DER SCHWANGERSCHAFT**

Zigarettenrauch und Alkoholgenuss während der Schwangerschaft können zu schweren Gesundheitsschäden Ihres Babys führen. Da sich das Risiko, am Plötzlichen Säuglingstod zu sterben, für Ihr Kind deutlich erhöht, raten wir Ihnen unbedingt:

- Rauchen Sie nicht während der Schwangerschaft und verzichten Sie in dieser Zeit auf jeglichen Alkoholgenuss – Ihrem Baby und sich selbst zuliebe.
- Auch Ihr Baby leidet sehr unter dem Rauch von Zigaretten, Zigarren und Pfeifen.
- Überzeugen Sie Ihre Familie, in der Gegenwart Ihres Babys nicht zu rauchen.
- Vermeiden Sie Aufenthalte in Räumen, in denen geraucht wird. Achten Sie bitte auf eine rauchfreie Umgebung für Ihr Kind!



# Was Ihrem Kind im ersten Lebensjahr gut tut:

- Die Rückenlage ist am sichersten für den gesunden Schlaf Ihres Babys. Legen Sie Ihr Kind deshalb nur in Rückenlage zum Schlafen hin, nicht in Bauchlage und nicht in Seitenlage.
- Das Kinderbett sollte im ersten Lebensjahr im Schlafzimmer der Eltern stehen. Ihr Baby möchte in Ihrer Nähe, aber im eigenen Bettchen schlafen. Nicht geeignet sind Autositze, Liegeschalen, Tragetaschen, Körbchen und Hängematten.
- Ihr Baby mag eine feste Unterlage, in die es im Schlaf nicht einsinken kann. Legen Sie ihm deshalb eine feste Matratze ins Bettchen; bitte kein Kopfkissen, keine Fellunterlagen und auch keine anderen weichen Unterlagen. Achten Sie darauf, dass Ihr Baby nicht mit dem Kopf unter die Bettdecke rutschen kann.
- Ihr Baby möchte im Schlaf nicht schwitzen. Verwenden Sie deshalb nur einen passenden Schlafsack, keinesfalls lose Zudecken. Die biologische Temperaturregulation funktioniert wesentlich über die Kopf- und Gesichtshaut.
- Deshalb ist es nicht nötig, Ihrem Baby zum Schlafen eine Kopfbedeckung und Handschuhe anzuziehen.
- Frischluft ist gut für Ihr Baby. Regelmäßig kurzes Lüften (Stoßlüften) sichert Frischluft und schützt Ihr Kind vor Zugluft. Sie erkennen, ob Ihr Baby ausreichend warm angezogen und zugedeckt ist, wenn Sie es vorsichtig am Nacken oder zwischen den Schulterblättern berühren. Die Haut soll warm sein, aber nicht schwitzen.
- Enger Körperkontakt und Stillen sind gut für Ihr Baby. Stillen ist das Beste, was Sie für Ihr Baby tun können.



**ZENTRUM  
KINDER + JUGEND  
MEDIZIN**  
INN-SALZACH-ROTT



ZENTRUM FÜR KINDER UND JUGENDLICHE INN-SALZACH E.V.  
VINZENZ-VON-PAUL-STRASSE 14  
84503 ALTÖTTING

TELEFON: 0 86 71/509 - 900

[WWW.KINDERZENTRUM.DE](http://WWW.KINDERZENTRUM.DE)