

- Die Rückenlage ist am sichersten für den gesunden Schlaf Ihres Babys.
- Das Kinderbett sollte im ersten Lebensjahr unbedingt mit in Ihrem Schlafzimmer stehen.
- Ihr Baby möchte im Schlaf nicht schwitzen.
- Ihr Baby mag eine relativ feste Unterlage.
- Enger Körperkontakt und Stillen tun Ihrem Baby gut.
- Ein Schnuller zum Einschlafen ist von Vorteil.
- Schützen Sie Ihr Baby durch Impfungen entsprechend der Impfpfehlungen.
- Versuchen Sie während der gesamten Schwangerschaft auf Alkohol und Rauchen zu verzichten.
- Achten Sie auf eine rauchfreie Umgebung für Ihr Kind, wo immer Sie und Ihr Baby sind.



Herausgeber:

Sächsisches Staatsministerium für Soziales und Verbraucherschutz
Referat Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Albertstraße 10, 01097 Dresden
E-Mail: presse@sms.sachsen.de
www.sms.sachsen.de

Redaktion:

Referat Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Bildnachweis:

Fa. ALVI – Alfred Viehhofer GmbH & Co., Höxter;
Sandra Neuhaus, Leipzig;
Henry Rademacher, Dresden

Gestaltung und Satz:

Union Druckerei Dresden GmbH

Druck:

Union Druckerei Dresden GmbH

Redaktionsschluss:

17.8.2018

Bezug:

Das Faltblatt kann kostenlos bestellt werden:

Hammerweg 30, 01127 Dresden

Telefon: +49 351 2103671

Fax: +49 351 2103681

E-Mail: publikationen@sachsen.de

www.publikationen.sachsen.de

Copyright:

Diese Veröffentlichung ist urheberrechtlich geschützt.
Alle Rechte, auch die des Nachdruckes von Auszügen und der fotomechanischen Wiedergabe, sind dem Herausgeber vorbehalten.

Dieses Faltblatt wurde auf der Grundlage der aktuellen AWMF-Leitlinie „Plötzlicher Säuglingstod“ der Arbeitsgruppe Pädiatrie der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) (in: Aktuelle Kinderschlafmedizin 2018) und der „Task Force on SIDS and other sleep-related infant deaths: expansion of recommendations for a safe infant sleep environment“ der American Academy of Pediatrics (Pediatrics 2011, 128: 1030-1039) entwickelt. Weitere Informationen sind hier zu finden: https://www.slaek.de/media/dokumente/04presse/aerzteblatt/archiv/2011-2020/2018/02/0218_071.pdf

Stand: April 2018

Wie mein Baby gut und sicher schläft ...



Unterstützt von:



www.babyschlaf.de

Gefördert durch:

STAATSMINISTERIUM
FÜR SOZIALES UND
VERBRAUCHERSCHUTZ



HINWEISE ZUR PROPHYLAXE
DES PLÖTZLICHEN SÄUGLINGSTODES



Die drei R-Regeln für die Schwangerschaft und für das erste Lebensjahr Ihres Babys

- Rückenlage
- Richtiges Babybett
- Rauchfrei

Liebe Mütter, liebe Väter!

Jahrelange intensive Untersuchungen des Plötzlichen Säuglingstodes (SIDS) haben gezeigt, dass mögliche Ursachen dafür sich durch einfache Maßnahmen im direkten Umfeld des Babys beseitigen lassen. Sie können deshalb viel dazu tun, dass Ihr Kind während der Schwangerschaft und im ersten Lebensjahr gesund aufwächst.

Gesund leben in der Schwangerschaft und danach ...

Zigarettenrauch und Alkoholgenuss während der Schwangerschaft können zu schwerwiegenden Gesundheitsschäden bei

Ihrem Baby führen. Außerdem erhöht sich für Ihr Kind das Risiko, am Plötzlichen Säuglingstod zu sterben.

Wir raten Ihnen deshalb: Rauchen Sie nicht während der gesamten Schwangerschaft und verzichten Sie in dieser Zeit auf jeglichen Alkoholgenuss.

Auch Ihr Baby leidet sehr unter dem Rauch von Zigaretten und Zigarren. Rauchen Sie nicht – Ihrem Baby und sich selbst zuliebe. Überzeugen Sie auch Ihre Familie, in der Gegenwart Ihres Babys nicht zu rauchen. Vermeiden Sie Aufenthalte in Räumen, in denen geraucht wird.

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 unbedingt **im Schlafzimmer der Eltern** stehen. Ihr Baby möchte in Ihrer Nähe, aber im eigenen Bett schlafen.

Ihr Baby mag eine relativ **feste Unterlage**. Legen Sie ihm deshalb eine feste Matratze ins Bett; bitte kein Kopfkissen, keine Fellunterlagen und keine weiteren weichen Unterpolesterungen. Legen Sie Ihr Baby am besten **im Schlafsack und ohne zusätzliche Bettdecke** zum Schlafen hin. Dadurch vermeiden Sie, dass Ihr Baby mit dem Kopf unter die Bettdecke rutschen kann.

Ihr Baby möchte im Schlaf **nicht schwitzen**. Die biologische Temperaturregulation funktioniert wesentlich über die Kopf-

und Gesichtshaut. Aus diesem Grund ist es in der Regel nicht nötig, Ihrem Baby zum Schlafen eine Kopfbedeckung anzuziehen. Frischluft ist gut für Ihr Baby. Sie erkennen, ob Ihr Baby ausreichend warm angezogen und zugedeckt ist, wenn Sie es vorsichtig am Nacken oder zwischen den Schulterblättern berühren. Die Haut sollte warm sein, aber nicht schwitzen.

Enger Körperkontakt und Muttermilch sind gut für Ihr Baby. **Stillen ist das Beste, was Sie für Ihr Baby tun können.** Falls es mit dem Stillen klappt und Ihr Baby einen **Schnuller** mag, sollten Sie diesen ruhig **zum Einschlafen** anbieten. Fällt dieser im Schlaf heraus, muss er nicht wieder angeboten werden. Sie brauchen keine Angst zu haben, Ihr Stillerfolg wird dadurch nicht gefährdet. Bitte versäumen Sie keine Impftermine, denn geimpfte Babys sind vor zahlreichen schweren Erkrankungen geschützt.

