



HIER ERHALTEN SIE WEITERE INFORMATIONEN:

IM INTERNET:

- www.schlafumgebung.de
- www.sids.de

IN DER BROSCHÜRE:

- Die optimale Schlafumgebung für Ihr Baby
(Ein Ratgeber für Eltern).
Diese Broschüre ist bei uns erhältlich.

IM MARIEN-HOSPITAL:

- Bei Fragen und Problemen steht das Team von Hebammen, Schwestern, Stillberaterin und Ärzten des Marien-Hospitals rund um die Uhr zu Ihrer Verfügung

ERSTELLT NACH DEN EMPFEHLUNGEN VON:



DEUTSCHE GESELLSCHAFT
FÜR KINDER- UND JUGENDMEDIZIN E.V.

GEPS Gemeinsame Elterninitiative
Plötzlicher Kindstod

Marien-Hospital Witten gGmbH
Marienplatz 2
58452 Witten
info@marien-hospital-witten.de
www.marien-hospital-witten.de

Abteilung für Kinder- und Jugendmedizin
Sekretariat Marienplatz 2
58452 Witten
Telefon 02302/1731353
Telefax 02302/1731360
lohkamp@marien-hospital-witten.de
j.c.becker@marien-hospital-witten.de
KIN-DO-0501, Rev. 001

Ratgeber für Eltern

Sichere Schlafumgebung



Sicherer Schlaf für Ihr Baby!

LIEBE ELTERN!

Damit Ihr Kind sicher schlafen kann, beherzigen Sie bitte die folgenden 10 Regeln:

- das Kind muss auf dem Rücken schlafen (nicht auf der Seite, nicht auf dem Bauch)
- straffe, feste Matratze, niemals weiche Unterlagen, 10 cm hoch, schadstoffarm, kein Schaffell
- keine weichen Gegenstände, Schnüre oder Bänder in der Reichweite des Babys, nur kleines Kuscheltier
- keine Decken oder Kopfkissen, benutzen Sie einen Schlafsack
- rauchfreie Umgebung (kein Rauchen in der Wohnung des Kindes!)
- eigenes Bett im Schlafzimmer der Eltern für die ersten sechs Monate, das Kind nach dem Stillen in sein Bett zurücklegen
- bieten Sie ab dem ersten Monat einen Schnuller an, wenn das Stillen problemlos ist
- vermeiden Sie Überwärmung, nicht zu warm anziehen, optimal sind 16 - 18°C Raumtemperatur
- kein Nestchen, damit das Kohlendioxid zur Seite abfluten kann
- sichere Gitterabstände (4,5 - 7,5 cm)



Rückenlage, eine wichtige Maßnahme für den sicheren Schlaf Ihres Kindes

Die folgenden Hinweise können die Sicherheit erhöhen:

- Stillen ist gesund. Stillen Sie möglichst sechs Monate.
- Verhindern Sie, dass sich durch die Rückenlage flache Stellen am Hinterkopf entwickeln. Ein waches Kind unter Beobachtung darf auf dem Bauch liegen. Nehmen Sie sich Zeit zum Spielen. Das stärkt Rücken-, Hals- und Arm-Muskeln. Wechseln Sie die Schlafrichtung im Bett von Woche zu Woche.
- Reduzieren Sie Zeiten im Babysafe, Autositz, Hängematte, Tragetuch, sorgen Sie für Ruhe und einen regelmäßigen Rhythmus.
- Benutzen Sie keine technischen Geräte zur Überwachung des Kindes ohne Rücksprache mit dem Kinderarzt.

Geben Sie diese Informationen bitte an alle weiter, die auf Säuglinge aufpassen:
Großeltern, Kindermädchen, Babysitter ...

Sagen Sie ihnen, dass die Rückenlage eine der wichtigsten vorbeugenden Maßnahmen ist. Sie brauchen keine Sorge haben, dass das Kind dadurch an Erbrochenem erstickt oder andere Probleme hat. Es zählt jede Schlafphase. Kinder, die immer auf dem Rücken schlafen und dann in Bauchlage einschlafen, haben ein besonders hohes Risiko.