



Das Krankenhaus St. Elisabeth und St. Barbara hat für alle Neugeborenen einen passenden Schlagsack. Nach der Geburt in unserer Klinik bekommt Ihr Baby diesen geschenkt. Unser Beitrag für einen sicheren Schlaf vom ersten Tag an.

WEITERE INFORMATIONEN

Fragen zum Thema beantwortet Ihnen gerne der Arzt Ihres Vertrauens, z. B. der Kinderarzt, der Geburtshelfer oder auch Ihr Frauenarzt.



Krankenhaus St. Elisabeth und St. Barbara Halle (Saale) GmbH

Mauerstraße 5 | 06110 Halle (Saale)

Klinik für Kinder- und Jugendmedizin

Telefon (0345) 213 - 43 21

Telefax (0345) 213 - 43 22

www.krankenhaus-halle-saale.de

Dieses Falblatt wurde auf Grundlage der Empfehlungen der Deutschen Akademie für Kinderheilkunde und Jugendmedizin (Mschr. für Kinderheilkunde 11/2000, S. 1064-1066) von der Arbeitsgruppe „Prävention des Plötzlichen Säuglingstodes“ des Sächsischen Staatsministeriums für Soziales erarbeitet.



Das Krankenhaus St. Elisabeth und St. Barbara gehört zum Elisabeth Vinzenz Verbund – einer starken Gemeinschaft katholischer Krankenhäuser, die für Qualität und Zuwendung in Medizin und Pflege stehen.



KRANKENHAUS
ST. ELISABETH &
ST. BARBARA



Hinweise zu Prophylaxe des
plötzlichen Säuglingstodes

GESUNDER BABYSCHLAF



Qualitätssicherung für die stationäre
Versorgung von Kindern und Jugendlichen
2018-2019



Liebe Mütter, liebe Väter!

Jahrelange intensive Untersuchungen des Plötzlichen Säuglingstodes (SIDS) haben bewiesen, dass mögliche Ursachen durch einfache Maßnahmen im häuslichen Bereich beseitigt werden können.

Wir möchten Ihnen im Folgenden einige Hinweise geben, mit denen Sie das Risiko von SIDS deutlich verringern.

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

- **Rückenlage**
- **Richtiges Babybett**
- **Rauchfrei**

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** soll im ersten Lebensjahr unbedingt im Schlafzimmer der Eltern stehen. Ihr Baby möchte in Ihrer Nähe, aber im eigenen Bettchen schlafen.

Ihr Baby mag eine **feste Unterlage**, damit es sich im Schlaf ausreichend abstützen kann. Legen Sie ihm deshalb eine feste Matratze ins Bettchen; bitte kein Kopfkissen, keine Fellunterlagen und keine weiteren weichen Unterpolsterungen. 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 eine leichte Zudecke oder besser noch einen Schlafsack. Die biologische Temperaturregulation funktioniert wesentlich über die Kopf- und Gesichtshaut.

Aus diesem Grunde ist es in der Regel nicht nötig, Ihrem Baby zum Schlafen Kopfbedeckung und Handschuhe anzuziehen. Frischluft ist gut für Ihr Baby. Regelmäßiges 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 für Ihr Baby gut. Nicht nur die Muttermilch, auch das Stillen an sich sind das Beste, was Sie für Ihr Baby tun können.

GESUND LEBEN IN DER SCHWANGERSCHAFT UND DANACH

Zigarettenrauch und Alkoholgenuss während der Schwangerschaft beeinträchtigen nicht nur Ihre Gesundheit, sondern führen zu schwerwiegenden Schäden Ihres ungeborenen Kindes.

Außerdem erhöht sich für Ihr Kind das Risiko, am plötzlichen Säuglingstod zu sterben.

Wir raten deshalb: Rauchen Sie nicht und verzichten Sie auf jeglichen Alkoholkonsum – nicht nur während der Schwangerschaft und der Stillzeit – sondern im gesamten ersten Lebensjahr bzw. im Kleinkindalter. Vermeiden Sie so unnötige und schädigende Belastungen Ihres Kindes.

Überzeugen Sie Ihre Familie, in der Gegenwart Ihres Babys nicht zu rauchen und vermeiden Sie Aufenthalte in Räumen, in denen geraucht wird.

AUF EINEN BLICK

Die Rückenlage ist am sichersten für den gesunden Schlaf Ihres Babys.

Das Bett Ihres Kindes gehört im ersten Lebensjahr in das Schlafzimmer der Eltern. Ungefährdet und ungestört schläft Ihr Baby aber im eigenen Bett.

Vermeiden Sie, dass Ihr Baby im Schlaf schwitzt. Frischluft fördert den gesunden Schlaf Ihres Kindes.

Ihr Baby schläft am besten auf einer festen Unterlage, damit es sich im Schlaf ausreichend abstützen kann. Ungesund bzw. gefährlich können Kissen und Fellunterlagen sein.

Enger Körperkontakt und Stillen tun Ihrem Baby gut.