

INFORMATION
RAT UND HILFE
FÜR IHR KIND

Schlafen

Sicherer und gesunder Schlaf



TIPPS FÜR EINEN SICHEREN UND GESUNDEN SCHLAF IHRES KINDES

Die Ursachen des plötzlichen Säuglingstodes (Sudden Infant Death = SID) sind jahrelang intensiv untersucht worden. Es ist bewiesen, dass mit einfachen Maßnahmen in der Schlafumgebung des Kindes das Risiko des plötzlichen Säuglingstodes stark reduziert werden kann.

DIESE PUNKTE SIND WICHTIG

- » Ihr Kind liegt am sichersten in Rückenlage. Legen Sie Ihr Kind zum Schlafen grundsätzlich auf den Rücken. Die Bauchlage kann Ihr Kind genießen, wenn es wach ist.
- » Der sicherste Schlafort für ein Säugling ist das eigene Kinderbett im Schlafzimmer der Eltern. Eine Alternative stellen Kinderbetten dar, die an das elterliche Bett angedockt werden können.
- » Ihr Kind mag eine feste Unterlage. Legen Sie ihm deshalb eine feste Matratze ins Bettchen. Verzichten Sie auf Kopfkissen und Felle und achten Sie darauf, dass Ihr Kind mit dem Kopf nicht unter die Bettdecke rutscht oder von Kuscheltieren und Kuscheltüchern bedeckt wird. Am sichersten ist ein Schlafsack.
- » Ihr Kind schwitzt nicht gerne. Es ist nicht nötig Ihrem Kind zum Schlafen eine Mütze oder Handschuhe anzuziehen. Um die Temperatur zu kontrollieren, berühren Sie Ihr Kind mit dem Handrücken am Nacken. Die ideale Raumtemperatur liegt bei 18 °C.
- » Ihr Kind leidet unter dem Rauch von Zigaretten, Zigarren und Pfeifen. Sorgen Sie für eine rauchfreie Umgebung.
- » Falls Ihr Kind an einen Schnuller gewöhnt ist, sollte es diesen zu jedem Schlaf bekommen.
- » Die empfohlenen Impfungen vermindern das Risiko, an einem plötzlichen Säuglingstod zu sterben.



Sollten Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte an das Krankenhauspersonal, an Ihre Kinderärztin/Ihren Kinderarzt oder an die Mütter-/Väterberatung.

