






## Hinweise


 **How can I ensure that my baby sleeps safely and well? Advice to reduce the risks of Sudden Infant Death Syndrome. 5 rules for safe sleeping for your baby:** 1. Place your baby to sleep on its back. 2. Avoid smoking during pregnancy and protect your baby from passive smoke exposure. 3. Let your baby sleep in its own bed in the parents' bedroom. 4. Provide a healthy sleeping environment: ! Room temperature not more than 17°-18° C, ! firm mattress, no pillow, ! use a sleeping bag rather than a quilt, blanket or sheet. 5. Breastfeed your baby as long as possible!

 **Comment mon bébé peut-il bien dormir avec plus de sécurité? Recommendations pour réduire les risques de Mort Subite du Nourrisson. 5 règles pour un sommeil sain de votre bébé:** 1. Couchez le bébé sur le dos pour dormir. 2. Evitez de fumer pendant la grossesse et évitez à votre enfant les endroits enfumés. 3. Laissez votre enfant dormir dans son propre lit dans la chambre à coucher des parents. 4. Conseils pour un environnement de sommeil sain pour votre enfant: ! une température ambiante pas plus élevée que 17°-18° C, ! un matelas ferme, pas d'oreiller, ! mieux vaut un sac de couchage qu'une couette, une couverture ou un drap. 5. Allaitiez votre bébé le plus longtemps possible!

 **Yeni doğan Bebeklerde sağlıklı uyumayı sağlama ve Bebeklerin ani ölümlerini önleme ile ilgili Bilgiler. Bebeğinizi uyuturken dikkat etmeniz gereken 5 temel İlke:** 1. Bebeğinizi her zaman sırtı yere gelecek şekilde yatırınız. 2. Hamilelikte sigara içmeyiniz ve bebeğinizi sigara içilen yerlerden uzak tutunuz. 3. Bebeğinizi, yatak odanızda yerleştirdiğiniz Bebek yatağında uyutunuz. 4. Sağlıklı bir uyumayı sağlamak için: ! Odanın 17 ile 18 Derece sıcaklığı olması gerekir ! Yatağın sert olması ve yastık kullanılmaması gerekir ! Yorgan yerine Bebek tulumu kullanılması gerekir 5. Bebeğinizi mümkün olduğu kadar uzun süre Ana sütünden kesmeyiniz.

 **Как сделать так, чтобы мой младенец спал хорошо и надежно – Рекомендации для избежания внезапной смерти младенца во сне. 5 правил для надежного сна Вашего грудного ребенка:** 1. Кладите Вашего ребенка спать на спину. 2. Избегайте курения во время беременности и защищайте Вашего ребенка от табачного дыма. 3. Ребенок должен спать в своей кроватке в спальне родителей. 4. Соблюдайте условия для здорового сна: ! температура помещения не выше 17-18°С; ! твердый матрас, без подушки; ! лучше использовать детский спальный мешок, чем одеяло. 5. Кормите Вашего ребенка грудью по-возможности дольше.

 **Si fle foshnja ime mirë dhe e sigurtë – Rekomandime për parandalimin e vdekjes së papritur foshnjore. 5 rregulla për një fjetje të sigurtë të foshnjes tuaj:** 1. Shtrijeni foshnjen tuaj për të fjetur në shpinë. 2. Shmangni pirjen e duhanit gjatë shtatzënisë dhe mbron foshnjen tuaj nga tymi i duhanit. 3. Lëreni foshnjen të flejë në shtratin e saj në dhomën e prindërve. 4. Garantoni një mjedis të shëndetshëm fjetjeje: ! Temperatura e dhomës jo më e lartë se 17-18°C, ! dyshekë të fortë, pa jastëk, ! më mirë në thes gjumi për foshnje se mbulesë. 5. Jepini gjii foshnjes tuaj sa më gjatë të jetë e mundur!

 **كيف ينام طفلي الرضيع بشكل جيد وآمن؟ - إرشادات لتجنب الموت المفاجئ للرضيع 5 قواعد من أجل نوم آمن لطفلك الرضيع**  
1. اجعلي طفلك الرضيع ينام على ظهره. 2. يجب تجنب التدخين خلال فترة الحمل وحماية الطفل من دخان التبغ.  
3. اتركي الطفل ينام في سريره الخاص في غرفة نوم الوالدين.  
4. احرصي على تهيئة بيئة نوم صحية:  
- درجة حرارة الغرفة لا تزيد على 17 - 18 درجة مئوية،  
- مرتبة ثابتة، عدم استخدام وسادة،  
- يُفضل استخدام كيس نوم الطفل كغطاء.  
5. أرضعي طفلك لأطول فترة ممكنة.

Infos unter: [www.babyschlaf.saarland.de](http://www.babyschlaf.saarland.de)

## Partner

- Kinderkliniken im Saarland
- Geburtskliniken im Saarland
- Berufsverband der Frauenärzte e. V., Landesverband Saarland
- Gemeinsame Elterninitiative Plötzlicher Säuglingstod (GEPS), Landesverband Baden-Württemberg/Rheinland-Pfalz/Saarland
- Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e. V., Landesverband Saarland
- Saarländischer Hebammenverband e. V.
- Berufsverband Kinderkrankenpflege Deutschland e. V., Landesverband Saarland

Ministerium  
für Soziales, Gesundheit,  
Frauen und Familie  
Franz-Josef-Röder-Straße 23  
66119 Saarbrücken  
[www.soziales.saarland.de](http://www.soziales.saarland.de)

[www.saarland.de](http://www.saarland.de)  
[f/saarland.de](https://www.facebook.com/saarland.de)  
[@saarland\\_de](https://twitter.com/saarland_de)

Saarbrücken 2014

- Ministerium für  
Soziales, Gesundheit,  
Frauen und Familie

SAARLAND



# Wie mein Baby gut und sicher schläft



Informationen  
zum Plötzlichen  
Säuglingstod

- Ministerium für  
Soziales, Gesundheit,  
Frauen und Familie

SAARLAND



## Vorwort



Liebe Mütter, liebe Väter,

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. Dabei arbeiten wir seit Jahren eng mit Experten aus dem gesamten Saarland zusammen, die geholfen haben, dieses Informationsblatt mitzuentwickeln.

**Ich wünsche Ihnen und Ihrem Baby alles Gute!**

Herzlichst,  
Ihre

**Monika Bachmann**

Ministerin für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie

## Wichtige Informationen

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 Temperaturregelung 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.