



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

Das Kinderbett soll im ersten Lebensjahr unbedingt mit in Ihrem Schlafzimmer stehen.

Ihr Baby möchte im Schlaf nicht schwitzen.

Ihr Baby mag eine feste Unterlage, damit es sich im Schlaf ausreichend abstützen kann.

Enger Körperkontakt und Stillen tun Ihrem Baby gut.

Schützen Sie Ihr Baby durch Impfungen entsprechend der Impfempfehlungen.

Versuchen Sie während der gesamten Schwangerschaft auf Alkohol und Nikotin zu verzichten.

Auch im ersten Lebensjahr leidet Ihr Baby unter dem Rauch von Zigaretten und Zigarren. Achten Sie deshalb auf eine rauchfreie Umgebung für Ihr Kind.

Noch Fragen? 0180-50 99 555 wählen!



Beratungstelefon

0180-50 99 555 (12 Ct./Min.)

Informationen rund um die Uhr (Infotext und Faxabruf)
Kinderärzte sind donnerstags von 18.30 bis 20.30 Uhr am Telefon.
Raucherberatung für Schwangere und Mütter
dienstags und donnerstags 09.00 bis 11.00 Uhr
sowie 16.00 bis 18.00 Uhr



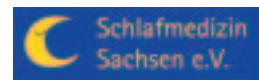
GESUNDER BABYSCHLAF –
HINWEISE ZUR PROPHYLAXE
DES PLÖTZLICHEN SÄUGLINGSTODES

www.babyschlaf.de

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

Fotos: Sandra Neuhaus; Andreas Kunze; Henry Rademacher
Druck: Druckerei und Verlag Christoph Hille, Dresden

Unterstützt von:



Sächsisches
Staatsministerium
für Soziales

www.dresdner-kinderhilfe.de



Ladies Circle



Sächsischer Hebammenverband e.V.



Dresden-Centrum



www.dfw-central.de

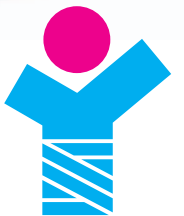


BABYHILFE DEUTSCHLAND



www.kindergesundheit.de

»Wie mein Baby
gut und sicher
schläft...«



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 bewiesen, dass mögliche Ursachen dafür durch einfache Maßnahmen im häuslichen Bereich beseitigt werden können. Sie können deshalb viel dazu tun, dass Ihr Kind während der Schwangerschaft und im ersten Lebensjahr gesund aufwächst.



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. 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 rutzschen kann.

Ihr Baby möchte im Schlaf **nicht schwitzen**.

Die biologische Temperaturregulation funktioniert wesentlich über die Kopf- und Gesichtshaut. Aus diesem Grunde 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 soll warm sein, aber nicht schwitzen.

Enger Körperkontakt und Stillen tun Ihrem Baby gut. **Stillen ist das Beste, was sie Ihrem Baby tun können.** Bitte versäumen Sie keine Impftermine, denn geimpfte Babys sind vor zahlreichen schweren Erkrankungen geschützt.

GESUND LEBEN IN DER SCHWANGERSCHAFT UND DANACH...

Zigarettenrauch und Alkoholgenuss während der Schwangerschaft können zu schwerwiegenden Gesundheitsschäden Ihres Babys 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 Ihre Familie, in der Gegenwart Ihres Babys nicht zu rauchen. Vermeiden Sie Aufenthalte in Räumen, in denen geraucht wird.

