

## Liebe Eltern,

unser geburtshilfliches Team sorgt im Kreißsaal und auf den Wochenstationen für einen guten Start ins Leben Ihres Kindes. Darüber hinaus möchten wir gerne jedem Kind, das bei uns geboren wird, eine sichere Schlafumgebung ermöglichen.

Der plötzliche Säuglingstod (SIDS) ist das unerwartete und nicht erklärbare Versterben eines Säuglings oder Kleinkindes, das zumeist in der Schlafenszeit des Säuglings eintritt. Das Risiko ist während des ersten Lebensjahres am höchsten und nimmt danach deutlich ab. Die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e. V. gibt klare Empfehlungen für eine sichere Schlafumgebung. Eltern können die gesunde Entwicklung ihres Kindes fördern und das Risiko für den Plötzlichen Säuglingstod mindern, wenn sie ein paar einfache Regeln beachten. Die wichtigsten Hinweise für eine gesunde und sichere Schlafumgebung für Ihr Baby haben wir hier für Sie zusammengefasst.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an uns, wir helfen Ihnen gerne weiter!

### Ihr Geburtshilfe-Team

#### Mehr zum Plötzlichen Säuglingstod erfahren:



Sektion Geburtshilfe des Universitätsklinikums Ulm



Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)



Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V.

Den Babyschlafsack des Universitätsklinikums Ulm erhalten Sie mit freundlicher Unterstützung von:



gefördert von  
**Generationen-Stiftung**  
der Sparkasse Ulm



Klinik für Frauenheilkunde und  
Geburtshilfe  
Sektion Geburtshilfe  
Prittwitzstr. 43  
89075 Ulm  
sekretariat.krs@uniklinik-ulm.de

 Buslinie 7  
 Kliniken Michelsberg

Klinik für Frauenheilkunde  
und Geburtshilfe



## Sicherer Babyschlaf

Das Risiko für den Plötzlichen Säuglingstod mindern und eine gesunde Entwicklung fördern

# 1

## Immer in Rückenlage schlafen

Säuglinge können sich ihre Schlafhaltung in den ersten fünf bis sechs Monaten nicht selbst aussuchen. Bauchlage und Seitenlage sind als Schlafpositionen für Ihr Kind riskant. Die Rückenlage ist daher die sicherste und beste Schlafposition. Damit Ihr Baby die Rücken- und Nackenmuskulatur trainieren kann, ist es wichtig, dass Sie Ihr waches Kind regelmäßig auf den Bauch legen. Wenn Ihr Kind müde wird, legen Sie es aber zum Schlafen wieder auf den Rücken.

# 2

## Im Babyschlafsack, ohne Decken und Kissen

Am sichersten schläft Ihr Baby im Babyschlafsack. Decken, Kissen und Kuscheltiere gehören nicht in Babybetten. Der Kopf des Babys sollte durch nichts bedeckt werden können, so lassen sich Atemrückstau, Überwärmung oder das Verschlucken kleiner Teile vermeiden.



# 4

## Rauchfreie Umgebung

Rauchen in der Umgebung eines Säuglings ist gefährlich und erhöht das Risiko für den Plötzlichen Säuglingstod. Sorgen Sie deshalb für eine gesunde, rauchfreie Umgebung für sich und Ihr Baby.

# 3

## Nicht zu warm, im eigenen Bett

Ihr Baby benötigt nicht mehr Wärme als Sie. Sorgen Sie daher für frische Luft im Schlafzimmer und eine angenehme Temperatur zwischen 16 und 18°C um Überwärmung zu vermeiden. Lassen Sie Ihr Kind im eigenen Babybett in Ihrer Nähe im Elternschlafzimmer schlafen.



# 5

## Muttermilch schützt

Muttermilch bietet den idealen Schutz vor Infektionen und senkt auch das Risiko für den Plötzlichen Säuglingstod. Darüber hinaus ist Muttermilch nicht nur die beste, sondern auch die günstigste Säuglingsnahrung. Viele Frauen fühlen sich beim Stillen besonders mit ihrem Kind verbunden. Liebe und Zuwendung sind generell wichtig für Ihr Baby, davon kann es nicht genug bekommen.

# 5 Regeln für sicheren Babyschlaf

