



Prävention des Plötzlichen Säuglingstods

Hier die wichtigsten Handlungsanweisungen für Eltern zur Gewährleistung einer sicheren Schlafumgebung für Säuglinge



- Legen Sie Ihr Kind zum Schlafen auf den Rücken; benutzen Sie dabei eine feste und waagerechte Unterlage;
- Vermeiden Sie Überwärmung: Während der Nacht ist eine Raumtemperatur von 18 °C optimal, anstelle einer Bettdecke empfiehlt sich die Verwendung eines Baby-Schlafsacks in alterssprechender Größe;
- Falls Sie keinen Schlafsack verwenden möchten, achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht mit dem Kopf unter die Bettdecke rutschen kann, indem Sie es so ins Bett legen, dass es mit den Füßen am Fußende anstößt;
- Verzichten Sie auf Kopfkissen, Fellunterlagen, „Nestchen“, gepolsterte Bettumrandungen und größere Kuscheltiere, mit denen sich Ihr Kind überdecken könnte;
- Wickeln Sie Ihr Kind zum Schlafen nicht fest ein;
- Lassen Sie Ihr Kind bei sich im Zimmer, aber im eigenen Kinderbett schlafen;
- Achten Sie auf eine rauchfreie Umgebung für Ihr Kind auch schon während der gesamten Schwangerschaft;
- Stillen Sie im 1. Lebensjahr, möglichst mindestens 4 – 6 Monate;
- Bieten Sie Ihrem Kind zum Schlafengehen einen Schnuller an;
- Diese Empfehlungen gelten auch für die Zeit unmittelbar nach Geburt: Sollte Ihr Kind auf Ihrem Körper liegen, achten Sie darauf, dass es stets freie Atemwege hat.

