

Informationen für die Eltern



**Tipps für einen
sicheren und gesunden
Schlaf Ihres Kindes**



Liebe Mütter, liebe Väter,

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 deshalb 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.
- Ihr Kind möchte in Ihrer Nähe sein. Lassen Sie Ihr Kind bei Ihnen im Zimmer, aber **im eigenen Bettchen schlafen**. Nur zum Schmusen und Kuschneln möchte es zu Ihnen ins Bett.
- 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.



So schläft Ihr Säugling richtig.

- 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 Spitalpersonal, an Ihren Kinderarzt oder an die Mütter-/Väterberatung.

Universitäts-Kinderspital beider Basel (UKBB)
Postfach, 4005 Basel

Tel. 061 685 65 65

Fax 061 685 65 66

www.ukbb.ch

info@ukbb.ch