

## Liebe Mütter, Liebe Väter

# Tipps für einen sicheren und gesunden Schlaf Ihres Kindes

Informationen für Eltern

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 Säuglingstodes stark reduziert werden kann.

### Diese Punkte sind deshalb wichtig

- Zum Schlafen liegt Ihr Kind am sichersten in Rückenlage. Die Bauchlage kann Ihr Säugling geniessen, wenn er wach ist.
- Ihr Kind möchte in Ihrer Nähe sein, lassen Sie es deshalb in Ihrem Zimmer schlafen. Der sicherste Schlafort für Ihr Kind ist sein eigenes Bettchen. Wenn Sie Ihr Kind im Schlaf noch näher bei sich haben wollen, empfiehlt sich ein spezielles Kinderbettchen, das an Ihr Bett angehängt werden kann.  
Falls Sie und Ihr Partner Nichtraucher sind, kann Ihr Kind auch im Elternbett schlafen. Das Kind muss jedoch unbedingt genug Platz im Bett haben. Ausserdem sollten Sie nicht übermüdet oder krank sein und keine Müdigkeit erzeugenden Medikamente oder Alkohol zu sich genommen haben.
- Legen Sie Ihrem Kind eine feste Matratze ins Bettchen, denn so schläft es am Besten. Verzichten Sie auf Kopfkissen, Felle etc. und achten Sie darauf, dass der Kopf Ihres Kindes nicht von der Bettdecke oder Kuscheltieren bedeckt wird. Am sichersten ist ein Schlafsack.
- Ihr Kind schwitzt nicht gerne und braucht zum Schlafen deshalb weder Mütze noch Handschuhe. Um die Körpertemperatur Ihres Babys zu kontrollieren, berühren Sie es mit dem Handrücken am Nacken. Die ideale Raumtemperatur beträgt rund 18 Grad Celsius.



- Ihr Kind leidet unter dem Rauch von Zigaretten, Zigarren und Pfeifen. Sorgen Sie deshalb für eine rauchfreie Umgebung.
- Falls Ihr Kind an einen Schnuller gewöhnt ist, sollte es diesen zu jedem Schlaf bekommen.
- Die von Fachpersonen empfohlenen Impfungen vermindern das Risiko eines plötzlichen Säuglingstodes.

Sollten Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte an das Spitalpersonal, an Ihren Kinderarzt oder an die Mütter- und Väterberatung.

Wir wünschen Ihrem Kind und der ganzen Familie alles Gute.

**Universitäts-Kinderspital beider Basel**

Spitalstrasse 33 | Postfach | CH-4031 Basel

T +41 61 704 12 12 | F +41 61 704 12 13

info@ukbb.ch | www.ukbb.ch

