






Hinweise


 **How can I ensure that my baby sleeps safely and well? Advice to reduce the risks of Sudden Infant Death Syndrome. 5 rules for safe sleeping for your baby:** 1. Place your baby to sleep on its back. 2. Avoid smoking during pregnancy and protect your baby from passive smoke exposure. 3. Let your baby sleep in its own bed in the parents' bedroom. 4. Provide a healthy sleeping environment: Room temperature not more than 17°-18° C, firm mattress, no pillow, use a sleeping bag rather than a quilt, blanket or sheet. 5. Breastfeed your baby as long as possible.

 **Comment mon bébé peut-il bien dormir avec plus de sécurité? Recommendations pour réduire les risques de Mort Subite du Nourrisson. 5 règles pour un sommeil sain de votre bébé:** 1. Couchez le bébé sur le dos pour dormir. 2. Evitez de fumer pendant la grossesse et évitez à votre enfant les endroits enfumés. 3. Laissez votre enfant dormir dans son propre lit dans la chambre à coucher des parents. 4. Conseils pour un environnement de sommeil sain pour votre enfant: une température ambiante pas plus élevée que 17°-18° C, un matelas ferme, pas d'oreiller, mieux vaut un sac de couchage qu'une couette, une couverture ou un drap. 5. Allaitiez votre bébé le plus longtemps possible.

 **Yeni doğan Bebeklerde sağlıklı uyumayı sağlama ve Bebeklerin ani ölümlerini önleme ile ilgili Bilgiler. Bebeğinizi uyuturken dikkat etmeniz gereken 5 temel İlke:** 1. Bebeğinizi her zaman sırtı yere gelecek şekilde yatırınız. 2. Hamilelikte sigara içmeyiniz ve bebeğinizi sigara içilen yerlerden uzak tutunuz. 3. Bebeğinizi, yatak odanızda yerleştirdiğiniz Bebek yatağında uyutunuz. 4. Sağlıklı bir uyumayı sağlamak için: Odanın 17 ile 18 Derece sıcaklığı olması gerekir, Yatağın sert olması ve yastık kullanılmaması gerekir, Yorgan yerine Bebek tulumu kullanılması gerekir. 5. Bebeğinizi mümkün olduğu kadar uzun süre Ana sütünden kesmeyiniz.

 **Как сделать так, чтобы мой младенец спал хорошо и надежно – Рекомендации для избежания внезапной смерти младенца во сне. 5 правил для надежного сна Вашего грудного ребенка:** 1. Кладите Вашего ребенка спать на спину. 2. Избегайте курения во время беременности и защищайте Вашего ребенка от табачного дыма. 3. Ребенок должен спать в своей кроватке в спальне родителей. 4. Соблюдайте условия для здорового сна: температура помещения не выше 17-18°C; твердый матрас, без подушки; лучше использовать детский спальный мешок, чем одеяло. 5. Кормите Вашего ребенка грудью по-возможности дольше.

 **Si fle foshnja ime mirë dhe e sigurtë – Rekomandime për parandalimin e vdekjes së papritur foshnjore. 5 rregulla për një fjetje të sigurtë të foshnjës tuaj:** 1. Shtrijeni foshnjen tuaj për të fjetur në shpinë. 2. Shmangni pirjen e duhanit gjatë shtatzënisë dhe mbroni foshnjen tuaj nga tymi i duhanit. 3. Lëroni foshnjen të flejë në shtratin e saj në dhomën e prindërve. 4. Garantoni një mjedis të shëndetshëm fjetjeje: Temperatura e dhomës jo më e lartë se 17-18°C, dyshekë të fortë, pa jastëk, më mirë në thes gjumi për foshnje se mbulesë. 5. Jepini gjii foshnjës tuaj sa më gjatë të jetë e mundur.

 **كيف ينام طفلي الرضيع بشكل جيد وآمن؟ - إرشادات لتجنب الموت المفاجئ للرضيع 5 قواعد من أجل نوم آمن لطفلك الرضيع**
1. اجعلي طفلك الرضيع ينام على ظهره. 2. يجب تجنب التدخين خلال فترة الحمل وحماية الطفل من دخان التبغ.
3. اتركي الطفل ينام في سريره الخاص في غرفة نوم الوالدين.
4. احرصي على تهيئة بيئة نوم صحية:
- درجة حرارة الغرفة لا تزيد على 17 - 18 درجة مئوية،
- مرتبة ثابتة، عدم استخدام وسادة،
- يُفضل استخدام كيس نوم الطفل كغطاء.
5. أرضعي طفلك لأطول فترة ممكنة.

Infos unter: www.babyschlaf.saarland.de

Partner

- Kinderkliniken im Saarland
- Geburtskliniken im Saarland
- Berufsverband der Frauenärzte e. V., Landesverband Saarland
- Gemeinsame Elterninitiative Plötzlicher Säuglingstod (GEPS), Landesverband Baden-Württemberg/Rheinland-Pfalz/Saarland
- Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e. V., Landesverband Saarland
- Saarländischer Hebammenverband e. V.
- Berufsverband Kinderkrankenpflege Deutschland e. V., Landesverband Saarland

Ministerium
für Arbeit, Soziales, Frauen
und Gesundheit
Franz-Josef-Röder-Straße 23
66119 Saarbrücken
www.soziales.saarland.de

www.saarland.de
[f/soziales.saarland](https://www.facebook.com/soziales.saarland)

Saarbrücken 2023

- Ministerium für Arbeit, Soziales, Frauen und Gesundheit

Wie mein Baby gut und sicher schläft



Informationen
zum Plötzlichen
Säuglingstod

SAARLAND



- Ministerium für Arbeit, Soziales, Frauen und Gesundheit

SAARLAND



Vorwort



Liebe Mütter, liebe Väter,

ab der ersten Sekunde dreht sich Ihre Welt nur noch um eines: Die Sicherheit und Gesundheit Ihres Kindes. Mit seiner Geburt beginnt ein völlig neuer Lebensabschnitt. Eine der wichtigsten Fragen, die sich stellt lautet: Wie starten wir gemeinsam und gesund in das neue Leben? Für das Kind spielt ein guter und sicherer Babyschlaf dabei eine wichtige Rolle.

Die Empfehlungen in diesem Flyer erarbeiten wir seit Jahren eng mit Experten aus dem gesamten Saarland.

Durch einige wenige und vor allem einfache Maßnahmen können Eltern eine sichere Schlafumgebung für ihre Babys schaffen. Damit beugen Sie auch dem Plötzlichen Säuglingstod vor, der in Deutschland dank dieser Empfehlungen immer seltener wird.

Ich wünsche Ihnen und Ihrem Baby eine wunderschöne Zukunft.

Ihr *Magnus Jung*

Dr. Magnus Jung • Minister für Arbeit, Soziales, Frauen und Gesundheit

Wichtige Informationen

Jahrelange intensive Untersuchungen des Plötzlichen Säuglingstodes (SID) haben bewiesen, dass die größten Risiken durch einfache Maßnahmen beseitigt werden können. Was verstehen wir unter dem Begriff „Plötzlicher Säuglingstod“ (SID)? SID (Sudden Infant Death Syndrom) ist ein plötzliches, unerwartetes Todesereignis während des Schlafes, vorwiegend nachts, bei einem anscheinend gesunden Baby. Am häufigsten tritt SID im 2. bis 5. Lebensmonat mit abnehmender Häufigkeit bis zum 1. Lebensjahr auf.

Sie als Eltern können viel dazu beitragen, dass Ihr Kind während der Schwangerschaft und im ersten Lebensjahr gesund aufwächst.

Die **3-R-Regel** für das erste Lebensjahr Ihres Babys:

- ✳ **RÜCKENLAGE**
- ✳ **RICHTIGES BABYBETT**
- ✳ **RAUCHFREI**



✳ Gesund leben – in und nach der Schwangerschaft

Zigarettenrauch und Alkoholgenuss während der Schwangerschaft können zu schweren Gesundheitsschäden Ihres Babys führen. Da sich das Risiko, am Plötzlichen Säuglingstod zu sterben, für Ihr Kind deutlich erhöht, raten wir Ihnen unbedingt:

Verzichten Sie vollständig auf Alkohol und Rauchen in der Schwangerschaft – Ihrem Baby und sich selbst zuliebe.

Achten Sie zudem grundsätzlich auf eine **rauchfreie Umgebung für Ihr Kind** und bitten Sie Familie und Freunde darum, in der Gegenwart Ihres Kindes ebenfalls auf das Rauchen zu verzichten.

✳ Was Ihrem Kind im ersten Lebensjahr gut tut:

- Legen Sie Ihr Kind **tagsüber**, solange es **wach** ist und Sie es gut beobachten können, regelmäßig für kurze Zeit auch auf den Bauch, um die motorische Entwicklung zu fördern und einer asymmetrischen Kopfform (abgeflachter Kopf) vorzubeugen.
- Legen Sie Ihr Kind zum **Schlafen** auf den Rücken; benutzen Sie dabei eine **feste und horizontale (d.h. keine schräge) Unterlage**. Verzichten Sie auf Kopfkissen, Fellunterlagen, „Nestchen“, gepolsterte Umrandungen und größere Kuscheltiere, mit denen sich ihr Kind überdecken könnte.
- Das Kinderbett sollte im ersten Lebensjahr **im Schlafzimmer der Eltern** stehen. Ihr Baby möchte in Ihrer Nähe, aber im eigenen Bettchen schlafen. Nicht geeignet sind Autositze, Liegeschalen, Tragetaschen, Körbchen und Hängematten.
- Ihr Baby möchte im Schlaf **nicht schwitzen**. Während der Nacht ist eine Raumtemperatur von 18°C optimal. Verwenden Sie deshalb einen **Baby-Schlafsack in altersentsprechender Größe**. Die biologische Temperaturregelung funktioniert wesentlich über die Kopf- und Gesichtshaut. Deshalb ist es nicht nötig, Ihrem Baby zum Schlafen eine Kopfbedeckung und Handschuhe anzuziehen. Falls Sie keinen Schlafsack verwenden können, achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht mit dem Kopf unter die Bettdecke rutschen kann, indem Sie Ihr Baby so ins Bettchen legen, dass es mit den Füßen am Fußende anstößt.
- 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**. Das Kinderbett sollte im Raum so platziert sein, dass ihr Baby vor starker Sonneneinstrahlung und vor direkter Heizungsnahe geschützt ist.
- Wickeln Sie Ihr Kind zum Schlafen **nicht fest** ein.



■ **Körperkontakt und Stillen** sind gut für Ihr Baby. Stillen Sie, wenn möglich das gesamte erste Lebensjahr, denn Stillen ist das Beste, was Sie für Ihr Baby tun können.

■ Falls Ihr Baby einen Schnuller akzeptiert, sollten Sie es **mit dem Schnuller zu Bett** bringen. Der Schnuller sollte jedoch kein Zwang sein. Verliert ihr Baby den Schnuller, muss dieser im Schlaf nicht mehr replaziert werden.

Hinweis: Die hier genannten Präventionsmaßnahmen gelten auch für die Zeit unmittelbar nach der Geburt: Sollte Ihr Kind auf Ihrem Körper liegen, achten Sie darauf, dass es stets freie Atemwege hat. Sollten Sie müde oder abgelenkt werden, legen Sie Ihr Kind in Rückenlage in sein eigenes Bett.

✳ Nehmen Sie auf jeden Fall alle Früherkennungsuntersuchungen und empfohlenen Impftermine wahr.

Wenn Ihr Kind jünger als 3 Monate ist und Fieber hat oder älter als 3 Monate ist und länger als drei Tage Fieber oder Schnupfen hat, sollten Sie ebenfalls die Arztpraxis aufsuchen. Es ist wichtig, dass die Atemwege Ihres Kindes frei bleiben.

Warnzeichen, welche unbedingt einen Arztbesuch erforderlich machen:



- Die Gesichtsfarbe des Baby sollte stets rosig sein. Wenn Ihr Baby um den Mund oder im gesamten Gesicht blau wird, im Schlaf ungewöhnlich stark schwitzt oder auffallend blass ist (starkes Schwitzen bedeutet: die Kleidung ist bei Raumtemperatur so stark durchnässt, dass sie gewechselt werden muss),
- wenn Sie bei Ihrem Kind im Schlaf Atempausen von über 15 Sekunden beobachten oder kürzere Atempausen, die mit starker Blässe oder blauen Lippen einhergehen,
- wenn sich bei Ihrem Baby auffallende Flecken auf der Haut zeigen,
- wenn sich Ihr Kind schwer wecken lässt,
- wenn das Baby häufig erbricht, sich verschluckt oder Probleme beim Trinken hat,
- wenn Ihr Baby ohne erkennbare Ursachen Fieber hat oder die Nahrung verweigert,
- wenn Ihr Baby auffallend schrill schreit und sich nicht beruhigen lässt.

