

## Liebe Leserin, lieber Leser,

ein Baby zu bekommen bedeutet Freude und Glück. Damit verbunden ist auch die Hoffnung, dass die Schwangerschaft gut verläuft und das Kind sich gesund entwickelt. Aber es bestehen auch Gefahren für die Gesundheit: Der Plötzliche Säuglingstod gehört dazu.

Die ermutigende Botschaft dieses Faltschlafblatts lautet: Für Ihre Gesundheit und die Gesundheit Ihres Kindes können Sie selbst viel tun! Fürsorge, Liebe und das nötige Wissen sind das Rüstzeug, mit dem Sie die Gesundheit Ihres Kindes vom ersten (Schwangerschafts-) Tag an stärken können.

In diesem Faltschlafblatt finden Sie die aktuellen von Fachleuten gewonnenen Erkenntnisse, die das Risiko des Plötzlichen Säuglingstodes mindern helfen:



**Legen Sie Ihr Baby zum Schlafen nur in die Rückenlage**



**Ihr Baby mag keine Zigaretten – auch nicht während der Schwangerschaft**



**Sorgen Sie für eine gesunde Schlafumgebung**



**Stillen Sie Ihr Baby, wenn es Ihnen möglich ist**

Wenn Sie diese Hinweise beherzigen, können Sie Ihr Kind wirkungsvoll schützen.

Meine persönliche Bitte ist: Geben Sie Ihrem Kind die Chance für einen gesunden Start ins Leben!

Norbert Lettau  
Senatsdirektor

Amt für Gesundheit und Verbraucherschutz

**Bei Fragen hilft Ihnen Ihre Geburtsklinik, Ihre Hebamme, Kinderärztin, Ihr Kinderarzt oder die nächstgelegene Mütterberatungsstelle sicher gerne weiter!**

Informationen zum Plötzlichen Säuglingstod erhalten Sie auch im Internet unter <http://www.babyschlaf.de> oder beim Beratungstelefon „Gesunder Babyschlaf“ **0180-50 99 555** (14 Ct/Min a.d. Festnetz d. T-Com)

**NEU** Beratung für rauchende Eltern:  
**PATERAS – ProAktive Telefonberatung Rauchen und Schwangerschaft/Säuglingszeit.**  
**Greifen Sie zum Hörer statt zur Zigarette!**  
**.....01805-505 909**

(14 Ct/Min., Rückrufe kostenlos) oder schreiben Sie eine e-Mail an: [pateras@uke.uni-hamburg.de](mailto:pateras@uke.uni-hamburg.de)

### Für den Inhalt verantwortlich:

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V., Landesverband Hamburg • Mütterberatungsstellen der Bezirke • Hebammenverband Hamburg e.V. • Berufsverband der Frauenärzte e.V., Landesverband Hamburg • Hamburger Arbeitsgemeinschaft Neonatologie und pädiatrische Intensivmedizin (ANPI) • Klinik für Kinder- und Jugendmedizin, Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf • Büro für Suchtprävention der HLS • Institut für Rechtsmedizin, Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf • Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. (HAG) • Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz (BSG), Amt für Gesundheit und Verbraucherschutz

### Herausgeber:

Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz (BSG)  
Billstraße 80 • 20539 Hamburg  
[www.gesundheit.hamburg.de](http://www.gesundheit.hamburg.de)  
E-Mail: [gesundheitsinformationen@bsg.hamburg.de](mailto:gesundheitsinformationen@bsg.hamburg.de)

Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. (HAG)  
Repsoldstr. 4 • 20097 Hamburg • [www.hag-gesundheit.de](http://www.hag-gesundheit.de)

### Bestelladresse:

BSG Telefax: (040) 428 37 - 21 16  
HAG Telefax: (040) 632 58 48  
Telefon: (040) 632 22 20

**HAMBURGER BÜNDNIS GEGEN DEN PLÖTZLICHEN SÄUGLINGSTOD**



Illustration und Layout: [www.sperhake-design.de](http://www.sperhake-design.de)  
Druck: Drucktechnik Hamburg  
8. überarbeitete Neuauflage Mai 2008



**Ihr Baby schläft am sichersten im Schlafsack, in Rückenlage, rauchfrei!**

## Wie schläft mein Baby gut und sicher?

Das Risiko des Plötzlichen Säuglingstodes mindern und eine gesunde Entwicklung fördern



Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf



## WIE SCHLÄFT MEIN BABY GUT UND SICHER?



### Legen Sie Ihr Baby zum Schlafen nur in die Rückenlage

Säuglinge können sich ihre Schlafhaltung in den ersten fünf bis sechs Monaten nicht selbst aussuchen.

Die Bauchlage kann – ebenso wie die Seitenlage – als Schlafposition für Ihr Kind riskant sein. Die Rückenlage ist eindeutig die sicherste und beste Schlafposition für Ihr Kind.



Üben Sie mit Ihrem wachen Baby auch die Bauchlage. Das ist wichtig, damit es Rücken- und Nackenmuskulatur trainieren kann.

Wenn Ihr Baby müde wird, legen Sie es aber zum Schlafen wieder auf den Rücken.



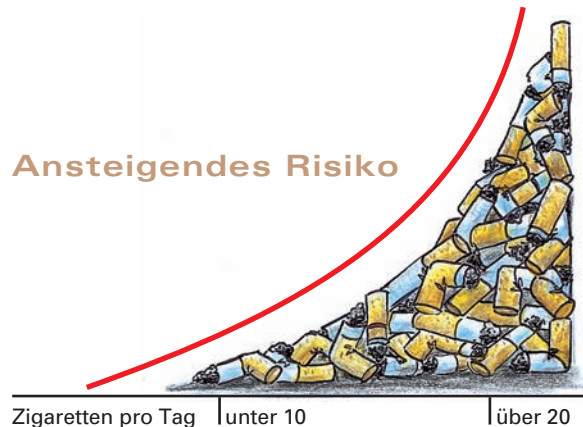
### Ihr Baby mag keine Zigaretten – auch nicht während der Schwangerschaft

Das Risiko für den Plötzlichen Säuglingstod steigt mit jeder gerauchten Zigarette! Auch wenn nur in der Umgebung des Babys geraucht wird, ist sein Risiko am Plötzlichen Säuglingstod zu sterben, deutlich höher!

Greifen Sie zum Hörer statt zur Zigarette! Tipps, Beratung und Unterstützung rund um das Rauchen erhalten Sie bei Hamburgs Proaktiver Telefonberatung PATERAS 01805-505 909 (s. Rückseite).

Setzen Sie die Vorsichtsmaßnahmen auch bei Freunden und Verwandten, kurz bei allen Besuchern durch: Tabakrauch schadet erheblich!

### Ansteigendes Risiko



### Sorgen Sie für eine gesunde Schlafumgebung

Überwärmung, Sauerstoffmangel und schweres Bettzeug gefährden lebenswichtige Körperfunktionen Ihres Kindes wie das Atmen, den Kreislauf und das Wachwerden. Sorgen Sie daher für die richtige Schlafumgebung:

#### Am sichersten schläft Ihr Baby immer in Ihrer Nähe, aber im eigenen Bett!

Der beste Schlafplatz für Ihr Baby ist nachts das eigene Bett im elterlichen Schlafzimmer. Ideal ist ein Babybett mit TÜV- und/oder GS-Siegel in Verbindung mit einer festen Matratze. Bitte kein Kopfkissen, keine Fellunterlagen und keine weiteren weichen Unterpolsterungen und auch kein Nestchen. Große Plüschtiere, Decken und Ähnliches gehören nicht in ein Kinderbett, da sich das Kind diese Dinge über Kopf, Nase und Mund ziehen könnte.

#### Bettdecken und Federbetten raus aus Babybetten!

Schon mit wenigen Wochen können Babys ihre Bettdecke über den Kopf ziehen oder sich darunter strampeln. Verwenden Sie deshalb am besten einen der Körpergröße und Temperatur angemessenen Babyschlafsack. Verwenden Sie in Räumen nie Zudecke und Schlafsack gemeinsam.

### Warm – aber nicht zu warm!

Grundsätzlich benötigt ein Säugling zum Schlafen nicht mehr Kleidung als ein Erwachsener. In der Wohnung ist es nicht nötig, Ihrem Kind zum Schlafen Kopfbedeckung und Handschuhe anzuziehen. Die natürliche Temperaturregelung funktioniert wesentlich über die Kopf- und Gesichtshaut.

Frischluff ist gut für Ihr Baby. Regelmäßiges kurzes Lüften sichert Frischluft und schützt Ihr Kind vor Zugluft.

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. Ihr Kind darf kühle Händchen und eine kühle Nase haben.



### Stillen Sie Ihr Baby, wenn es Ihnen möglich ist

Ihr Baby liebt den Körperkontakt – Stillen ist Nahrung für Körper und Seele. Muttermilch gibt Ihrem Baby Schutz gegen Allergien und Infektionen. Stillen Sie Ihr Kind möglichst während der ersten 6 Monate ausschließlich - danach zunehmend mit geeigneter Beikost.

Wenn Sie sich hierbei unsicher sind oder Fragen zum Stillen, zur Stilldauer oder zum Zufüttern haben, wenden Sie sich gerne an Ihre Hebamme, Ihre Mütterberatungsstelle, Ihre Kinderarztpraxis oder fragen Sie nach der Broschüre „Stillen – der beste Start ins Leben“ (erhältlich beim HVH, Hebammenverband Hamburg e.V., Telefon: 040-48 54 31 oder E-Mail: [post@midwife.de](mailto:post@midwife.de), weitere Informationen siehe auch [www.hebammen.info](http://www.hebammen.info)).



Wenn Sie bei Ihrem Kind Anzeichen einer Erkrankung feststellen oder wenn Sie beunruhigt sind, suchen Sie Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt auf.