

ELTERNINFORMATION

SICHERES SCHLAFEN



Die Ursachen des plötzlichen Säuglingstodes, auch als SIDS (Sudden Infant Death Syndrome) bezeichnet, sind jahrelang intensiv untersucht worden. Forschungen haben gezeigt, dass bestimmte einfache Maßnahmen das Risiko des plötzlichen Säuglingstodes signifikant senken können.

Die wichtigsten Punkte sind:

- Ihr Kind schläft am sichersten in Rückenlage. Wenn Sie selbst schlafen oder Ihr Kind „unbeobachtet“ ist, legen Sie Ihr Kind daher am Besten in Rückenlage ins Bett.

- Am Tag bzw. „in beobachteten“ Momenten, wenn Ihr Kind wach ist, können Sie es auch in Bauchlage legen

- Vermeiden Sie eine „Überhitzung“! Die ideale Raumtemperatur zum Schlafen liegt zwischen 18-20 °C.

Ihr Kind braucht keine Mütze oder Handschuhe zum Schlafen, wenn Sie Ihr Kind im Nacken berühren und es sich dort angenehm warm anfühlt, hat es warm genug.

- Eine rauchfreie Umgebung, auch schon während der Schwangerschaft ist besonders wichtig für Ihr Kind

- Häufiger Körperkontakt und Kuscheln mit Ihrem Neugeborenen und kleinen Säugling ist schützend! Wenn es Ihnen möglich ist, Stillen Sie Ihr Kind.

- Am besten schläft Ihr Kind im eigenen Bett, jedoch im Eltern-Schlafzimmer, optimalerweise mit einem Schlafsack.



Bringen Sie Ihr Kind regelmäßig zum Kinderarzt für Vorsorgeuntersuchungen



Zusammenfassend

- Neugeborene und Säuglinge sollten am Rücken schlafen
- „Überhitzung“ vermeiden – optimal ist eine kühle Raumtemperatur beim Schlafen
- Rauchfreie Umgebung
- Schlafen im eigenen Bett, am besten im Zimmer der Eltern
- Häufiger Körperkontakt und Kuscheln, nach Möglichkeit Stillen
- Teilnahme an regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen beim Kinderarzt





DR. MED. JULIA KLINGENSCHMID

FACHÄRZTIN FÜR KINDER- UND JUGENDHEILKUNDE

SENNSTRASSE 3

6020 INNSBRUCK

0512 / 2112 7940

office@diekinderaerztinnen.at

www.diekinderaerztinnen.at