

**WEITERE BERATUNG UND INFORMATION  
IM INTERNET, ZUM BEISPIEL:**

[www.babyschlaf.de](http://www.babyschlaf.de)

[www.dgkj.de](http://www.dgkj.de)

[www.kindergesundheit.de](http://www.kindergesundheit.de)

[www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)

[www.sids.de](http://www.sids.de)

[www.schlafumgebung.de](http://www.schlafumgebung.de)

**KLINIKUM BREMEN-MITTE**

Eltern-Kind-Zentrum Prof. Hess  
St.-Jürgen-Straße 1  
28205 Bremen

**KLINIK FÜR KINDER- UND JUGENDMEDIZIN**

Klinikum Bremen-Nord  
Hammersbecker Straße 228  
28755 Bremen

**HERAUSGEBER**

**GESUNDHEIT NORD  
KLINIKVERBUND BREMEN gGmbH**

St.-Jürgen-Straße 1  
28205 Bremen

Nachdruck nur mit ausdrücklicher  
Genehmigung des Herausgebers gestattet.  
Stand: Mai 2023

[www.gesundheitnord.de](http://www.gesundheitnord.de)

Foto Innenseite:  
Broschüre »Die optimale Schlafumgebung für Ihr Baby«  
Hrgb: GEPS – NRW e.V

## Sicherer Babyschlaf

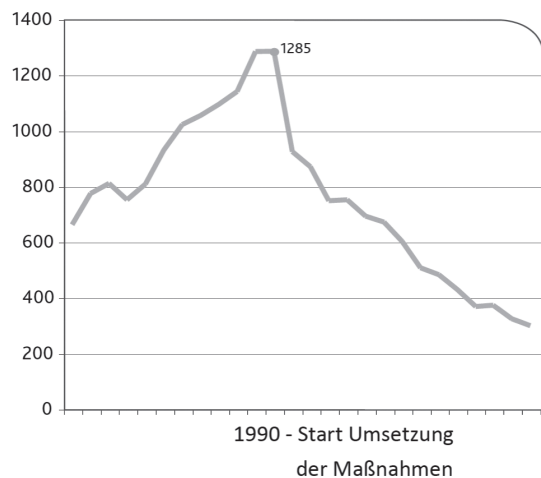
*Elternratgeber zur Prävention  
des Plötzlichen Kindstodes*



# Sicherer Babyschlaf

Elternratgeber zur Prävention  
des Plötzlichen Kindstodes

Der Plötzliche Kindstod (Plötzlicher Säuglingstod, Sudden Infant Death Syndrome SIDS, Krippentod) ist ein seltenes, aber unfassbar dramatisches und trauriges Ereignis, vorwiegend im ersten Lebensjahr (nach der ersten Lebenswoche). Offensichtlich gesunde Kinder werden zum Schlafen ins Bett gelegt und Stunden später völlig überraschend tot aufgefunden. Ein Grund dafür ist medizinisch nicht zu finden. 1990 verstarben noch 1285 Kinder, im Jahr 2005 lag die Zahl unter 300 (siehe Bild unten). Dieser Rückgang ist auf die Umsetzung folgender Maßnahmen zurückzuführen:



## DIESE MASSNAHMEN SOLLTEN UNBEDINGT BEACHTET WERDEN

### Rückenlage

Legen Sie Ihr Kind im unbeobachteten Schlaf immer auf den Rücken.

### Rauchfrei

Nach der Bauchlage ist das Rauchen der größte Risikofaktor für den Plötzlichen Kindstod.

### Schlafen im eigenen Bett im Raum der Eltern

Die Kinder sollen in einem Schlafsack schlafen. Decke, Stofftiere, Schnüre gehören nicht ins Babybett!

### Raumtemperatur 16–18°C

Überwärmung sollte vermieden werden.



## Die drei großen »Rs«:

- ➔ RÜCKENLAGE
- ➔ RAUM
- ➔ RAUCHFREI



Stillen bis zum 4.–6. Lebensmonat ist schützend.

### Impfungen schützen Ihre Kinder

In zahlreichen wissenschaftlichen Studien konnte belegt werden, dass geimpfte Kinder ein niedrigeres Plötzliches-Kindstod-Risiko haben (zumindest gilt das für die allgemein empfohlenen Impfungen).

Diese Präventionsmaßnahmen haben in den vergangenen Jahren dazu geführt, dass deutlich weniger Kinder am Plötzlichen Kindstod gestorben sind. Seit deren Einführung ist die Zahl der betroffenen Kinder auf 119 im Jahre 2014 gesunken. Auch diese Zahl wird vermutlich noch sinken, wenn die beschriebenen Maßnahmen weiterhin von den Eltern konsequent umgesetzt werden.

Sie haben dazu noch Fragen oder möchten beraten werden? Dann stehen wir Ihnen gerne persönlich zur Verfügung.

Ihre  
Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Zentrums für  
Kinder- und Jugendmedizin sowie des Zentrums für  
Geburtshilfe