

Adressen

Informationen zum Plötzlichen Säuglingstod erhalten Sie auch von:

- Gemeinsame Elterninitiative Plötzlicher Säuglingstod/GEPS e.V.
Bundesgeschäftsstelle
Fallingbosteler Str. 20, 30625 Hannover
www.sids.de
www.schlafumgebung.de
- Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte Deutschlands – Landesverband Schleswig-Holstein
Heiligengeiststraße 17, 23843 Bad Oldesloe
oder bei Ihrer Kinderärztin/Ihrem Kinderarzt
www.kinderaerzteimnetz.de

Einrichtungen, bei denen Sie Informationsmaterial zum Thema Kindergesundheit und Unfallprävention erhalten können:

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 51101 Köln
www.kindergesundheit-info.de
- Bundesarbeitsgemeinschaft Kindersicherheit c/o Bundesvereinigung für Gesundheit e.V.
Heilsbachstraße 30, 53123 Bonn
Eltern-Hotline: 0228/6883434
www.kindersicherheit.de
- Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e.V.
Flämische Straße 6–10, 24103 Kiel
www.lv-gesundheit-sh.de
- www.kinderaerzteimnetz.de

Weitere wichtige Adressen:

- Bei Gefahr einer Vergiftung rufen Sie die Giftnotrufzentrale an: Telefon: 0551/19240
- Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend hat eine Reihe von Broschüren zu rechtlichen Fragestellungen veröffentlicht:
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Alexanderstraße 3, 10178 Berlin
www.bmfsfj.de

Auf einen Blick



Herausgeber und Bestelladresse
Ministerium für Soziales, Gesundheit,
Familie, Jugend und Senioren
des Landes Schleswig-Holstein
Adolf-Westphal-Straße 4
24143 Kiel
Bestellungen:
Thomas Reincke
Telefon: 0431/988-5593
Telefax: 0431/988-5344
E-mail: pressestelle@sozmi.landsh.de

Landesvereinigung für Gesundheits-
förderung e.V. in Schleswig-Holstein
Flämische Str. 6–10, 24103 Kiel
Telefon: 0431/94-294
Telefax: 0431/94-871
E-mail: gesundheit@lvgfsh.de

Passagen mit freundlicher Genehmigung entnommen aus einem Flyer
der Behörde für Arbeit, Gesundheit und Soziales, Hamburg

Bildnachweis: www.pixelio.de, Titelfoto: www.strandperle.biz |
Druckerei: Pirwitz, Kiel | gedruckt auf Recyclingpapier |
4. überarbeitete Auflage | November 2007 | ISSN 0935-4379

Diese Druckschrift wird im Rahmen der
Öffentlichkeitsarbeit der schleswig-holstei-
nischen Landesregierung herausgegeben. Sie
darf weder von Parteien noch von Personen,
die Wahlwerbung oder Wahlhilfe betreiben,
im Wahlkampf zum Zwecke der Wahlwerbung
verwendet werden. Auch ohne zeitlichen
Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die
Druckschrift nicht in einer Weise verwendet
werden, die als Parteinahme der Landesre-
gierung zugunsten einzelner Gruppen ver-
standen werden könnte. Den Parteien ist es
gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung
ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden.
Die Landesregierung im Internet:
www.schleswig-holstein.de



Wissenswertes zum Plötzlichen Säuglingstod (SIDS)

Risiken kennen
Gesunde Entwicklung fördern



Legen Sie Ihr Baby zum Schlafen nur in die Rückenlage



Die Bauch- und auch die Seitenlage können für Ihr Baby, bis es sich selber drehen kann, riskant sein.

Die Empfehlung gilt nicht, wenn Ihre Kinderärztin oder Ihr Kinderarzt für Ihr Baby die Bauchlage oder die Seitenlage aus medizinischen Gründen empfiehlt.

Lassen Sie Ihr Kind nicht unbeaufsichtigt im Kindersitz im Auto schlafen. Stellen Sie die Position des Sitzes nicht zu aufrecht oder zu gebeugt ein.

Stillen ist ein wichtiger Schutzfaktor



Muttermilch gibt Ihrem Baby aufgrund ihrer Zusammensetzung nicht nur einen Schutz gegen Allergien und Infektionen: Stillen ist Nahrung für Körper und Seele.

Geben Sie in den ersten 12 Monaten Ihrem Kind keinen Honig – auch nicht zum „Versüßen des Schnullers oder der Brustwarze“. Die eventuell darin enthaltenen Bakteriensporen können zu einer lebensbedrohlichen Atemlähmung führen.

Wenn Sie Fragen zum Stillen haben, wenden Sie sich an Ihre Hebamme, Mütterberatungsstelle, Ihre Kinderarztpraxis oder Ihre Frauenarztpraxis. Dort können Sie auch die Adresse einer örtlichen Stillgruppe erhalten.

Schützen Sie Ihr Baby vor Überwärmung



Babys sollten warm gehalten werden, niemals aber zu warm. Bei zu warmer Bekleidung, zu warmer Ausstattung des Bettes oder zu hoher Umgebungstemperatur besteht die Gefahr eines Hitzestaus. Dadurch können lebenswichtige Funktionen (Atmen, Wachwerden, Kreislauf) beeinträchtigt werden.

Die Kleidung

Wenn Kinder älter als vier Wochen sind, genügen während des Schlafens Windeln, Unterhemd und Schlafanzug – im Sommer bei hoher Umgebungstemperatur weniger.

Wenn Ihr Baby auffällig schwitzt, prüfen Sie bitte, ob es zu warm angezogen ist. Dies gilt selbstverständlich auch bei Autofahrten, Busfahrten usw.

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 Bett

Legen Sie Ihr Baby auf eine feste, luftdurchlässige und schadstoffarme Matratze. Ihr Baby benötigt kein Kopfkissen, keine Fellunterlagen, kein „Nestchen“ oder andere weiche Unterlagen. Geben Sie nur ein kleines Kuscheltier mit ins Bettchen.

Das Saugen am Schnuller fördert einen ruhigeren Schlaf.

Das Kind sollte mit einem Schlafsack so ins Bett gelegt werden, dass es über den freiliegenden Kopf überschüssige Wärme abgeben kann. Die Schlafsacköffnung darf nicht zu groß sein, damit der Kopf nicht in den Schlafsack rutschen kann.

Das Risiko für einen Plötzlichen Säuglingstod ist geringer, wenn Kinder mit Schlafsack im eigenen Bett, aber im gleichen Zimmer wie die Eltern schlafen. Hingegen ist das Schlafen im Bett der Eltern risikoreicher.

Die Umgebungstemperatur

Die Temperatur im Kinderzimmer sollte bei etwa 18°C bis 20°C liegen. Das Babybett sollte nicht neben der Heizung und nicht direkt in der Sonne stehen. Nachts reichen auch 16°C bis 18°C. Frischluft ist gut für Ihr Baby. Regelmäßiges kurzes Lüften (Stoßlüften) sichert Frischluft und schützt Ihr Kind vor Zugluft.

Wenn Ihr Baby einmal krank ist, benötigt es eher weniger Kleidung, niemals mehr. Messen Sie in dem Fall außerdem regelmäßig die Körpertemperatur mit dem Fieberthermometer.



Schützen Sie Ihr Kind vor Nikotin!

Rauchen Sie weder in der Schwangerschaft noch im ersten Lebensjahr Ihres Kindes und vermeiden Sie verrauchte Räume.

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

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