Freistaat Thüringen
Ministerium für Soziales, Gesundheit, Arbeit und Familie

So schläft Ihr Baby gut und sicher …

Informationen in Leichter Sprache zum Plötzlichen Säuglings-Tod

Gruß-Wort der Ministerin

Liebe Mütter, liebe Väter,
Ihr Baby ist jetzt da. Das ist ein großes Glück!

Mit dieser Information erfahren Sie,
was Sie für Ihr Baby tun können.
Das betrifft besonders das erste Lebens-Jahr:
Denn ganz selten sterben gesunde Babys plötzlich
in diesem Zeitraum.

Forscherinnen und Forscher haben in den letzten Jahren
viel über diesen „Plötzlichen Säuglings-Tod“ herausgefunden.
Die Ergebnisse der Forschung zeigen:
Sie können als Eltern aktiv sein und
das Risiko für einen Plötzlichen Säuglings-Tod
bei Ihrem Baby verringern
Bitte beachten Sie die Tipps in diesem Text.
Dann schläft Ihr Baby gut und sicher.

Katharina Schenk

Ministerin für Soziales, Gesundheit, Arbeit und Familie
in der Landes-Regierung Thüringen

Was ist ein Plötzlicher Säuglings-Tod?

Beim Plötzlichen Säuglings-Tod stirbt ein Baby im Schlaf.
Das passiert meistens nachts.
Und das Baby scheint vorher gesund zu sein.

Der Plötzliche Säuglings-Tod betrifft hauptsächlich
Babys im 2. bis 4. Lebens-Monat.
Ältere Babys im Alter von bis zu 12 Monaten
sind dann immer seltener betroffen.

Für den Plötzlichen Säuglings-Tod gibt es mehrere Gründe,
die zusammenwirken:

- Das Gehirn des Babys ist noch nicht fertig entwickelt.
- Es gibt schädliche Umwelt-Einflüsse wie zum Beispiel Stress,
  rauchende Eltern, zu warme Umgebung oder falsches Liegen.
- Das Baby kann in gefährlichen Situationen
  noch nicht richtig reagieren.
  Es kann zum Beispiel bei großem Stress
  seine Atmung nicht immer anpassen
  und den Kreislauf stabil halten.

Man bezeichnet den Plötzlichen Säuglings-Tod oft als SID.
Das ist die Abkürzung für das Fachwort in englischer Sprache:
Sudden **I**nfant **D**eath [gesprochen: Sadden Innfänt Däff].

Was ist für Ihr Baby gut?

Enger Körper-Kontakt ist gut für Ihr Baby.
Aber Ihr Baby sollte in der Nacht
in einem eigenen Baby-Bett schlafen.
Dieses Baby-Bett sollte im ersten Lebens-Jahr
unbedingt bei Ihnen im Schlaf-Zimmer stehen.

Diese Punkte sind wichtig,
damit Ihr Baby gut und sicher schlafen kann:

- **Das Baby-Bett muss eine feste Matratze haben.**
  Dann kann sich Ihr Baby im Schlaf abstützen.
  Vermeiden Sie Kissen, Felle und andere weiche Unterlagen.
- **Legen Sie Ihr Baby zum Schlafen auf den Rücken.**
  Ihr Baby soll **nicht** auf der Seite oder auf dem Bauch schlafen.
  Wenn Ihr Baby nach dem Stillen häufig „spukt“,
  dann kann Ihr Baby auch leicht schräg liegen.
  Sprechen Sie dazu aber unbedingt mit Ihrer Kinder-Arzt-Praxis
  oder mit Ihrer Hebamme.
- **Verwenden Sie am besten einen Baby-Schlaf-Sack.**
  Der Baby-Schlaf-Sack lässt den Kopf und die Arme frei.
  Dann wird Ihr Baby im Schlaf nicht schwitzen.
  Ein Baby-Schlaf-Sack sorgt in der Nacht auch dafür,
  dass Ihr Baby auf dem Rücken liegenbleibt.
- **Achten Sie auf frische Luft im Schlaf-Zimmer.**
  Frische Luft ist gut für Ihr Baby.
  Deshalb sollten Sie regelmäßig lüften.
  Aber lüften Sie nur kurz
  und stellen Sie das Fenster **nicht** auf „auf Kipp“.
  Denn kühler Luftzug schadet Ihrem Baby.
  Eine Raum-Temperatur von 16 bis 18 Grad
  ist sehr gut für Babys.

So prüfen Sie,
ob Ihr Baby warm genug angezogen ist:
Berühren Sie es vorsichtig am Nacken
oder zwischen den Schulter-Blättern.
Die Haut sollte warm sein,
aber nicht schwitzen.

Stillen ist gesund für Ihr Baby.
Mutter-Milch ist in den ersten Lebens-Monaten
das beste Nahrungs-Mittel:
Ihr Baby bekommt damit einen Schutz
gegen Allergien und Infektionen.

Was schadet Ihrem Baby?

Zigaretten und Alkohol

Rauchen und das Trinken von Alkohol
sind sehr schädlich für Ihr Baby.
Das betrifft die Zeit der Schwangerschaft genauso,
wie das Stillen und das Zusammenleben danach.
Hier ein paar Beispiele:

- Rauchen vergrößert das Risiko für Früh-Geburten.
- Alkohol und Rauchen während der Schwangerschaft
  vergrößern das spätere Risiko auf Plötzlichen Säuglings-Tod.
- Zigaretten-Rauch führt bei Babys zu Krankheiten der Atem-Wege
  und schadet dem Immun-System für die Krankheits-Abwehr.

Schlecht für den Baby-Schlaf

Ihr Baby schläft nachts am besten in seinem eigenen Bett.
Vielleicht ist das nicht immer möglich.
Zum Beispiel, wenn Sie mit dem Baby unterwegs sind.
Aber diese Orte zum Schlafen für Ihr Baby
sollten Sie **vermeiden**:

- Auto-Sitze und Liege-Schalen
- Trage-Taschen und Hänge-Matten
- Kinder-Wagen und Körbchen

Diese Dinge sind **gefährlich** für Ihr Baby:

- Heiz-Kissen und Wärm-Flaschen
- Baby-Bett neben der Heizung
- Wärme-Stau im Auto

Herausgeber

Thüringer Ministerium für Soziales, Gesundheit,
Arbeit und Familie
Abteilung für Presse-Kontakte und Öffentlichkeits-Arbeit
Werner-Seelenbinder-Straße 6
99096 Erfurt

E-Mail: pressestelle@tmsgaf.thueringen.de
Internet: www.soziales.thueringen.de

Die Information wurde unterstützt von Dr. Birgit Riegler
und der Arbeits-Gruppe „Prävention des Plötzlichen Säuglingstodes“.

Titel-Foto: iStock / LeManna
Foto der Ministerin: TMSGAF / Paul-Philipp Braun
Foto vom Baby im Schlaf-Sack: iStock / Michele Pevide

Der Text in Leichter Sprache ist von capito Berlin.
Menschen mit Lernschwierigkeiten haben den Text
und die Bilder auf Verständlichkeit geprüft.

Stand der Information: Juni 2026