

Die **Rückenlage** ist am sichersten für den gesunden Schlaf Ihres Babys.

Das **Kinderbett** soll im ersten Lebensjahr unbedingt mit in Ihrem **Schlafzimmer** stehen.

Ihr Baby möchte im Schlaf **nicht schwitzen**.

Ihr Baby mag eine **feste Unterlage**, damit es sich im Schlaf ausreichend abstützen kann.

Enger **Körperkontakt** und **Stillen** tun Ihrem Baby gut.

Versuchen Sie während der gesamten Schwangerschaft auf **Alkohol** und **Nikotin** zu **verzichten**.

Auch im ersten Lebensjahr leidet Ihr Baby unter dem Rauch von Zigaretten. Achten Sie deshalb auf eine rauchfreie Umgebung für Ihr Kind.

KEINE geeigneten nächtlichen Schlafstätten für Ihr Baby sind:

- Autositze und Liegeschalen
- Tragetaschen und Hängematten
- Kinderwagen und Körbchen

Gefährlich für Ihr Baby sind:

- Anwendung von Heizkissen und Wärmflaschen
- Bettchen an der Heizung
- Wärmestau im Auto

„Babys schlafen am sichersten in Rückenlage und im Schlafsack.“
„Baby mag rauchfrei – auch schon vor der Geburt.“



Stand: Juli 2025 | ISBN: 3-934761-32-1

www.soziales.thueringen.de

Herausgeber

Thüringer Ministerium für Soziales, Gesundheit, Arbeit und Familie
Referat M 2, Presse/Öffentlichkeitsarbeit
Werner-Seelenbinder-Straße 6 ·
99096 Erfurt
E-Mail: pressestelle@tmsgaf.thueringen.de

mit Unterstützung der Arbeitsgruppe
„Prävention des Plötzlichen Säuglingstodes“
und Dr. med. Birgit Rieger, Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin,
Schlafmedizin, Kinderpulmologie

Was verstehen wir unter dem Begriff „Plötzlicher Säuglingstod“ (SID)?

SID: sudden infant death ist ein plötzliches, unerwartetes Todesereignis während des Schlafes, vorwiegend nachts, bei anscheinend gesundem Baby. Der Häufigkeitsgipfel liegt im 2. bis 4. Lebensmonat mit abnehmender Häufigkeit bis zum 1. Lebensjahr. Es ist nahezu sicher, dass stets mehrere Faktoren zusammentreffen müssen, um ein solches Ereignis auszulösen.

Dazu gehören besonders:

- kritische Entwicklungsphase der Hirnreifung
- äußere Belastungen/Einflüsse (Umgebungsstress, rauchende Eltern, Überwärmung, ungeeignete Lagerung)
- Störungen der Reaktionsfähigkeit des Kindes, eigene lebenserhaltende Mechanismen der Atmung und des Kreislaufs in kritischen Situationen auszulösen.

Für weitere Fragen stehen Ihnen zur Verfügung:

Ärzte und Geburtshelfer Ihres Vertrauens
(Kinderarzt, Hebamme, Frauenarzt,
Kinderkrankenschwester)

die [Kinderklinik Ihrer Region](#)

So schläft mein Baby gut und sicher . . .

Hinweise und Informationen zur Vermeidung
des Plötzlichen Säuglingstodes



Liebe Mütter, liebe Väter!

ein kleines Wunder hat Ihr Leben bereichert – Ihr Baby ist auf die Welt gekommen.

Viele Jahre intensiver Forschung zum Plötzlichen Säuglingstod (SID) haben gezeigt: Durch einfache Maßnahmen im Alltag lassen sich potenzielle Risiken deutlich verringern.

Sie haben also die Möglichkeit, bereits während der Schwangerschaft und besonders im ersten Lebensjahr entscheidend zur Gesundheit und Sicherheit Ihres Kindes beizutragen.



Katharina Schenk
Thüringer Ministerin
für Soziales, Gesundheit, Arbeit und Familie

Regeln für die Schwangerschaft und für das erste Lebensjahr Ihres Babys

Rückenlage Richtiges Babybett Rauchfrei

GESUNDER BABYSCHLAF –
HINWEISE ZUR PROPHYLAXE
DES PLÖTZLICHEN SÄUGLINGSTODES
Internet: www.babyschlaf.de

Was Ihrem Kind im ersten Lebensjahr gut tut

Die Rückenlage ist am sichersten für den gesunden Schlaf Ihres Babys. Legen Sie Ihr Kind deshalb nur in **Rückenlage** zum Schlafen hin, nicht in Seitenlage und nicht in Bauchlage – diese Schlafpositionen gefährden Ihr Baby. Nur im Wachsein und unter Beobachtung ist diese Lagerung zu empfehlen. Sollte Ihr Baby häufiger „spucken“ und Nahrung heraus bringen, ist eine Schräglagerung bei ca. 10–20° mit gleichzeitiger Sicherung dieser Lagerungsposition, die Sie am Besten mit Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Hebamme beraten, zu empfehlen.

Das **Kinderbett** soll im ersten Lebensjahr unbedingt **im Schlafzimmer der Eltern** stehen. Ihr Baby möchte in Ihrer Nähe, aber **im eigenen Bettchen** schlafen.

Ihr Baby mag eine **feste Unterlage**, damit es sich im Schlaf ausreichend abstützen kann. Legen Sie ihm deshalb eine feste Matratze ins Bettchen; bitte keine Kopfkissen, keine Fellunterlagen, keine „Nestchen“ und keine weiteren weichen Unterpolsterungen. Achten Sie darauf, dass Ihr Baby nicht mit dem Kopf unter die Bettdecke rutschen kann.

Ihr Baby möchte im Schlaf **nicht schwitzen**. Verwenden Sie deshalb nur eine leichte Zudecke oder besser noch einen **Schlafsack** (ohne Kapuze, der Kopf, Hals und Arme frei lässt). Die biologische Temperaturregelung funktioniert beim Baby wesentlich über die Kopf- und Gesichtshaut. Aus diesem Grunde ist es in der Regel nicht nötig, Ihrem Baby zum Schlafen Kopfbedeckung und Handschuhe anzuziehen. Ein Schlafsack kann bei Ihrem Baby auch dann die Rückenlage sichern, wenn es sich bereits spontan dreht.



© antjeegbert | Fotolia.com

Frischluft ist gut für Ihr Baby. Regelmäßiges kurzes Lüften (Stoßlüftung) sichert Frischluft und schützt Ihr Kind vor Zugluft. Der Schlafplatz Ihres Babys sollte eine Raumtemperatur von ca. 16–18°C haben.

Sie erkennen, ob Ihr Baby ausreichend warm angezogen ist, wenn Sie es vorsichtig am Nacken oder zwischen den Schulterblättern berühren. Die Haut soll warm sein, aber nicht schwitzen.

Enger Körperkontakt und **Stillen** tun Ihrem Baby gut. Stillen ist das Beste, was Sie für Ihr Baby tun können. Muttermilch gibt Ihrem Kind Schutz gegen Allergien und Infektionen, ist von Natur aus auf die Bedürfnisse Ihres Kindes eingestellt und daher das optimale Nahrungsmittel für Ihr Baby.



© oksun70 | Fotolia.com

Gesund leben in der Schwangerschaft und danach

Zigarettenrauchen und Alkoholgenuss während der Schwangerschaft, während der Stillzeit und in der Umgebung des Kindes können nachweislich zu schwerwiegenden Gesundheitsschäden Ihres Babys führen.

- Rauchen steigert das Risiko der Frühgeburtlichkeit.
- Rauchen führt zu verminderter Gewichtszunahme des Kindes während der Schwangerschaft.
- Rauchen führt zu Atemwegserkrankungen.
- Rauchen und Alkoholgenuss steigern das Risiko am Plötzlichen Säuglingstod zu sterben.
- Rauchen schwächt das Immunsystem Ihres Kindes.

Wir raten Ihnen deshalb:

Rauchen Sie nicht während der gesamten Schwangerschaft und verzichten Sie auf jeglichen Alkoholgenuss.

Auch Ihr Baby leidet sehr unter dem Rauch von Zigaretten und Zigarren. **Rauchen Sie nicht** – Ihrem Baby und sich selbst zuliebe. Überzeugen Sie Ihre Familie, in Gegenwart des Babys nicht zu rauchen. Vermeiden Sie nach Möglichkeit längere Aufenthalte in Räumen, in denen geraucht wird.