

| ELTERNINFORMATION

# Ein sicherer und gesunder Schlaf





# Tipps für einen sicheren und gesunden Schlaf Ihres Kindes

Die Ursachen des plötzlichen Säuglingstodes (Sudden Infant Death = SID) sind jahrelang intensiv untersucht worden. Es ist bewiesen, dass mit einfachen Massnahmen in der Schlafumgebung des Kindes das Risiko des plötzlichen Säuglingstodes stark reduziert werden kann.

## Diese Punkte sind wichtig

- Ihr Kind liegt **am sichersten in Rückenlage**. Legen Sie Ihr Kind zum Schlafen grundsätzlich auf den Rücken. Die Bauchlage kann Ihr Kind geniessen, wenn es wach ist.
- Der sicherste Schlafort für einen Säugling ist **das eigene Kinderbett im Schlafzimmer der Eltern**. Eine Alternative stellen Kinderbetten dar, die an das elterliche Bett andockt werden können.
- Ihr Kind **mag eine feste Unterlage**. Legen Sie ihm deshalb eine feste Matratze ins Bettchen. Verzichten Sie auf Kopfkissen und Felle und achten Sie darauf, dass Ihr Kind mit dem Kopf nicht unter die Bettdecke rutscht oder von Kuschtieren und Kuschteltüchern bedeckt wird. **Am sichersten ist ein Schlafsack**.
- **Ihr Kind schwitzt nicht gerne**. Es ist nicht nötig, Ihrem Kind zum Schlafen eine Mütze oder Handschuhe anzuziehen. Um die Temperatur zu kontrollieren, berühren Sie Ihr Kind mit dem Handrücken am Nacken. **Die ideale Raumtemperatur liegt bei 18°C**.



So schläft Ihr Säugling richtig.

- Der Rauch von Zigaretten, Zigarren und Pfeifen gefährdet Ihr Kind. Sorgen Sie für eine **rauchfreie Umgebung**.
- Die empfohlenen **Impfungen vermindern das Risiko**, an einem plötzlichen Säuglingstod zu sterben.
- Stillen oder das Saugen an einem **Schnuller** während dem Schlafen wirken als Schutzfaktoren und reduzieren das Risiko für einen plötzlichen Kindstod.

**Sollten Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte an das Spitalpersonal, an Ihren Kinderarzt oder an die Mütter-/Väterberatung.**

## **Diese Broschüre ist in verschiedenen Sprachen auf der Webseite vom Kinderspital Zürich abrufbar.**

Keto fletushka mund ti gjeni në gjuhë të ndryshme në faqen e internetit të Spitalit të Cyrihit për Femije.

Ovu brošuru možete pronaći na raznim jezicima na Internet stranici Dečje bolnice.

This brochure is available in different languages on the website of the Childrens Hospital Zurich

Cette brochure est disponible en plusieurs langues sur le site internet de l'hôpital de l'enfance de Zurich.

L'opuscolo è disponibile in diverse lingue sul sito dell'Ospedale Pediatrico di Zurigo.

Ova je brošura dostupna na različitim jezicima na web stranici dječje bolnice u Zürichu.

Esta brochura pode ser consultada em diferentes idiomas no website do hospital pediátrico Kinderspital Zürich.

Această broșură este disponibilă în diferite limbi pe pagina de internet a Kinderspital Zürich.

Эту брошюру можно скачать на разных языках на веб-сайте Детской университетской больницы г. Цюриха.

Ovoj brošuri priredenoj na više jezika može se pristupiti na internet stranici Dečije bolnice u Cirihi.

Este folleto puede consultarse en diferentes idiomas en la página web del Hospital Infantil de Zürich.

இந்தக் கைநூலை வித்தியாசமான மொழிகளில் சூரிச் பிள்ளைகளுக்கான வைத்தியநிலைய இணையத்தளத்தில் பார்வையிடலாம்.

Bu broşür Zürich Çocuk Hastahanesinin Web sayfasından farklı dillerde indirilebilir

# **[www.kispi.uzh.ch/broschueren](http://www.kispi.uzh.ch/broschueren)**

Text: Mit freundlicher Unterstützung des Universitäts-Kinderspitals beider Basel



**Das Spital der  
Eleonorenstiftung**

Universitäts-Kinderspital Zürich  
Lenggstrasse 30  
CH-8008 Zürich

[www.kispi.uzh.ch](http://www.kispi.uzh.ch)  
Telefon +41 44 249 49 49