

## Sieben Regeln für sicheren Schlaf

- 1 Stillen Sie Ihr Baby.
- 2 Legen Sie Ihr Baby im ersten Jahr immer in Rückenlage zum Schlafen.
- 3 Lassen Sie Ihr Baby im Schlafsack schlafen.
- 4 Lassen Sie Ihr Baby rauchfrei aufwachsen.
- 5 Betten Sie Ihr Baby auf eine feste Unterlage.
- 6 Schützen Sie Ihr Baby vor Überwärmung. Verzichten Sie auf Mützchen oder gar Handschuhe, wenn Sie es schlafen legen.
- 7 Legen Sie es in ein eigenes Gitterbettchen, das in Ihrem Schlafzimmer steht.



## So erreichen Sie uns – Verkehrsanbindung



**Sana Klinikum Borna**  
Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Rudolf-Virchow-Straße 2, 04552 Borna  
Telefon 03433 21-1401, Fax 03433 21-1404  
[www.kliniken-leipziger-land.de](http://www.kliniken-leipziger-land.de)



Impressum  
Herausgeber:  
Sana Kliniken Leipziger Land  
Rudolf-Virchow-Straße 2  
04552 Borna  
Design: Druckerei Baumgärtel,  
Plauen  
Titelbild: © Clicknique/istock-  
photo.com  
Foto linke Innenseite:  
© Silke Wedler Fotografie  
Foto rechte Innenseite:  
© Mikhail Tchkeidze/  
shutterstock.com  
Foto linke Außenseite:  
© Inarik/fotolia.de

Stand: Januar 2018

**Sana Klinikum  
Borna**

Klinik für  
Frauenheilkunde  
und Geburtshilfe



## Sicherer Schlaf



## Säuglinge und Schlaf

Säuglinge (Neugeborene bis 4 Wochen) schlafen in den ersten Lebensmonaten täglich zwischen 16 und 19 Stunden, mit drei Monaten sind es 13 bis 15 Stunden, und selbst im Alter von einem Jahr brauchen die Kleinen noch 12 bis 14 Stunden Schlaf.

Viele Hormone, wie das Wachstumshormon STH, werden fast nur im Schlaf ausgeschüttet. Auch für eine optimale körperliche Abwehr und reibungslose geistige Funktionen ist ausreichender Schlaf eine Grundvoraussetzung.

Meistens tritt der plötzliche Kindstod aus dem Schlaf heraus auf. Die genaue Ursache ist derzeit noch unbekannt und wird erforscht. Als sicher gilt jedoch der Einfluss von bestimmten Risikofaktoren.

Über diese Risikofaktoren wollen wir Sie informieren und Ihnen aufzeigen, wie sie sich vermeiden lassen.



## Warum Sie die Schlafregeln beachten sollten

Das Sudden Infant Death Syndrome (SIDS), auch plötzlicher Kindstod genannt, ist die häufigste Todesursache im Säuglingsalter. Mit den sieben Regeln für sicheren Schlaf, die aus wissenschaftlichen Forschungsergebnissen abgeleitet worden sind, lässt sich das Risiko für ein SIDS deutlich reduzieren.

- Die Rückenlage ist nachgewiesenermaßen die sicherste Schlafposition für Ihr Baby.  
**Aber: Legen Sie Ihr Baby auf den Bauch, wenn es wach ist.**
- Die Schädlichkeit des passiv inhalierten Tabakqualms bei Erwachsenen ist hinlänglich bekannt – und Ihr Baby ist um ein Vielfaches empfindlicher! Das Nikotin kann bei Neugeborenen sogar direkt die Atemsteuerung stören. Daher sollten Sie niemals gestatten, dass jemand im Schlafraum Ihres Kindes raucht.
- Ihr Kind braucht kein Kissen, kein Fell oder sonstige weiche Polster als „Nestchen“, denn darin könnte es nur „versinken“. Auf einer festen Unterlage dagegen kann es sich abstützen.
- Ihr Baby benötigt im Schlafzimmer kein Mützchen oder ähnliche Kleidung. Als optimale Temperatur im Schlafzimmer gelten 16 bis 18 Grad. Prüfen Sie die Körpertemperatur am besten zwischen den Schulterblättern, die Haut sollte dort trocken und warm, aber nicht schweißig sein. Kühle Händchen und eine kühle Nase stören nicht.
- Decken eignen sich für Säuglinge weniger gut, weil sie oft zu warm sind und weil das Baby darunterrutschen und nicht mehr richtig atmen kann.
- Ihr Kind möchte Ihnen nah sein, aber nicht zu nah. Ein eigenes Gitterbettchen im Schlafzimmer ist ideal, weil es genug Luftzirkulation bietet und Sie Schlafstörungen frühzeitig bemerken.
- Indem Sie stillen, ernähren Sie Ihr Baby nicht nur optimal, sondern Sie bieten ihm auch den nötigen Körperkontakt.

## Mutter-Kind-Konzept

Seit 2003 verfolgen wir in unserer geburtshilflichen Abteilung einheitliche medizinische Qualitäts- und Servicestandards. Ziel dieser Standards ist es, die Sicherheit von Mutter und Kind zu erhöhen und die Zufriedenheit der Eltern zu steigern.

Besonderes Augenmerk gilt dabei unseren Neugeborenen. Ihre Interessen und ihr Wohl vertreten und fördern wir ausdrücklich. In diesem Sinn verstehen wir uns als Lobby der Neugeborenen.

