



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR  
WISSENSCHAFT  
UND GESUNDHEIT

# SO SCHLÄFT IHR BABY AM SICHERSTEN

■ in Rückenlage ■ im Schlafsack ■ rauchfrei



**PLÖTZLICHER SÄUGLINGSTOD**  
Das Risiko senken.

## Die Kurzinformationen in den Sprachen



**Gesunder Babyschlaf** - Das Wichtigste auf einen Blick



**Healthy Sleeping for Babies** - The most important information at a glance



**Un sommeil sain pour votre bébé** - Le plus important au premier coup d'oeil



**Sonno sano del neonato** - Ciò che più conta in un colpo d'occhio



**El descanso saludable del bebé** - Lo más importante de un vistazo



**Здоровый сон ребенка** - Коротко о самом главном



**Zdrav bebin san** - Pregled najvažnijih saveta



**Bebeğiniz için sağlıklı bir uyuku** - En önemli noktalar

finden Sie im Internet unter  
<https://s.rlp.de/ttHZW>



Liebe Eltern,

herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Kindes! Eine aufregende und spannende neue Zeit beginnt nun für Sie als Eltern. Nachvollziehbar ist der Wunsch, dass es Ihrem Kind gut geht und es gesund aufwächst. Um Sie zu begleiten und zu unterstützen haben wir als Landesregierung verschiedene Informationsmaterialien, Maßnahmen und Programme für Sie zusammengestellt.

Ein wichtiges Thema ist der Babyschlaf und was Sie als Eltern tun können, um die Schlafumgebung Ihres Kindes sicher zu gestalten. Es braucht gar nicht so viel: Die wichtigsten Dinge, die Sie beachten können, sind die Rückenlage beim Schlafen des Kindes, ein passender Schlafsack und eine rauchfreie Umgebung. Damit können Sie den gesunden Schlaf Ihres Babys unterstützen und das Risiko für den Plötzlichen Säuglingstod verringern. In dieser Broschüre geben wir Ihnen weitere wissenschaftlich fundierte Hinweise für einen gesunden Babyschlaf. Das Gesundheitsministerium hat diese Broschüre zusammen mit der Gemeinsamen Elterninitiative Plötzlicher Säuglingstod (GEPS) und weiteren Partnern erarbeitet. Mit den hier beschriebenen vorbeugenden Maßnahmen konnte der Plötzliche Säuglingstod in den vergangenen 10 Jahren um mehr als 2/3 verringert werden. Wir hoffen, Ihnen mit dieser Broschüre wertvolle und hilfreiche Hinweise geben zu können.

Ich wünsche Ihnen alles Gute für Sie und Ihre Familie.

Ihr Gesundheitsminister Clemens Hoch



# INHALT

---

Geleitwort von Minister Clemens Hoch	1
Inhaltsverzeichnis	3
<b>Wissenswertes über den Plötzlichen Säuglingstod</b>	<b>4</b>
<b>Was man vorbeugend tun kann</b>	<b>6</b>
1. Die richtige Schlafposition: Rückenlage	7
2. Die gesunde Schlafumgebung	8
3. Rauchfreie Umgebung	13
4. Zusätzliche Hinweise	14
<b>Weitere Informationen</b>	<b>16</b>

# WISSENSWERTES ÜBER DEN PLÖTZLICHEN SÄUGLINGSTOD





Der Plötzliche Säuglingstod ist der unerwartete Tod eines anscheinend gesunden Säuglings.

Obwohl der Plötzliche Säuglingstod insgesamt ein seltenes Ereignis ist, ist er die häufigste Todesursache im ersten Lebensjahr. In Deutschland starben im Jahr 2019 noch etwa 107 Kinder an einem plötzlichen Kindstod (Quelle: Statistisches Bundesamt 2020). Betroffen sind zumeist Säuglinge zwischen dem zweiten und vierten Lebensmonat sowie um den siebten Lebensmonat. Der Tod tritt ohne erkennbare Ursache zumeist während des Schlafens ein.

Trotz weltweiter Forschung sind die Ursachen des Plötzlichen Säuglingstodes bisher nicht geklärt. Eine Reihe von Risikofaktoren, wie z. B. Untergewicht bei der Geburt, konnten jedoch identifiziert werden.

Ein Teil dieser Risikofaktoren kann durch die Eltern und die Umgebung des Säuglings beeinflusst und weitgehend vermieden werden. In allen Ländern, in denen die Eltern über die vermeidbaren Risiken intensiv aufgeklärt wurden, gingen die Todesfälle sehr deutlich zurück. Die positive Entwicklung beispielsweise in den Niederlanden zeigt, dass über die Aufklärung der Eltern ein starker und schneller Rückgang der Todesfälle erreicht werden kann.

In den letzten Jahren hat sich herausgestellt, dass bereits ganz wenige und einfache Maßnahmen zur Risikominimierung führen:

- **Rückenlage** zum Schlafen
- **Schlafsack** statt Bettdecke
- **rauchfreie Umgebung** für das Baby

# WAS MAN VORBEUGEND TUN KANN





# 1. DIE RICHTIGE SCHLAFPOSITION: RÜCKENLAGE

Die Rückenlage ist die sicherste Schlafposition für Ihr Baby. Die oft geäußerte Befürchtung, dass Babys in Rückenlage häufiger an Erbrochenem ersticken als in der Bauchlage, trifft nicht zu. In allen Ländern, in denen die Rückenlage als vorbeugende Maßnahme intensiv empfohlen wurde, gingen die Todesfälle deutlich und dauerhaft zurück.



Die Rückenlage ist die sicherste Schlafposition.

Babys können sich ihre Haltung in den ersten fünf bis sechs Monaten nicht selbst aussuchen. Legen Sie daher Ihr Baby vom ersten Lebenstag an zum Schlafen auf den Rücken. Legen Sie es nur auf die Seite oder den Bauch, wenn es aus medizinischen Gründen von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt angeordnet wird. Einige Babys bevorzugen beim Schlafen eine einseitige Haltung des Köpfchens. Um einer damit verbundenen einseitigen Abflachung des Hinterkopfes vorzubeugen, legen Sie Ihr Baby abwechselnd auf die Fuß- und auf die Kopfseite des Bettes und tragen und füttern Sie Ihr Baby mal auf dem rechten Arm, mal auf dem linken Arm.

**Die Bauchlage muss als Schlafposition so lange wie möglich vermieden werden.** Versuchen Sie aber bitte nicht, Ihr Kind mit irgendwelchen Hilfsmitteln zu fixieren! Solange das Baby wach ist, kann und soll es auch auf dem Bauch liegen, um die Nacken- und Rückenmuskulatur zu kräftigen. Sobald es müde wird, legen Sie Ihr Baby jedoch bitte immer in die Rückenlage.

**Die Seitenlage soll wie die Bauchlage beim Schlafen ganz vermieden werden.** Bis vor wenigen Jahren wurde sie beim Schlafen in Deutschland als Alternative zur Bauchlage empfohlen. Es hat sich jedoch gezeigt, dass die Seitenlage gegenüber der Rückenlage ein höheres Risiko birgt.

# 2. DIE GESUNDE SCHLAFUMGEBUNG

## **Babyschlafsack statt Bettdecke**

Babyschlafsäcke haben gegenüber Bettdecken viele Vorteile:

- Sie geben Ihrem Baby viel Freiheit zum Strampeln, trotzdem bleibt Ihr Kind immer richtig bedeckt.
- Sie sind in vielen Größen, auch für Neugeborene und für unterschiedliche Temperaturen erhältlich, so dass Ihr Baby weder schwitzen noch frieren muss.
- Im Gegensatz zu herkömmlichen Bettdecken kann sich Ihr Baby einen Schlafsack nicht über den ganzen Kopf oder über Mund und Nase ziehen.
- Bei einem von unten zu öffnenden Schlafsack können Sie die Windeln wechseln, ohne das Baby aus seiner angenehmen Umgebung zu nehmen.
- Ein Schlafsack erschwert es dem Baby, sich selbst aus der Rückenlage in die Seiten- oder Bauchlage zu drehen.

Wählen Sie immer einen der Körpergröße und der Temperatur im Schlafzimmer angepassten Babyschlafsack ohne Kapuze! Verwenden Sie keine zusätzliche Decke! Wenn sich im Schlafzimmer im Sommer höhere Temperaturen nicht vermeiden lassen, verzichten Sie ggf. auf den Schlafsack und jegliche andere Bettdecke.

Falls Sie trotz der Vorteile des Schlafsackes nicht auf eine Bettdecke verzichten möchten, achten Sie darauf, dass diese nur bis zu den Schultern reicht und unter die Matratze eingeschlagen wird, damit das Kind nicht ganz unter die Decke rutschen kann. Es besteht sonst die Gefahr einer Atemstörung.

Außerdem: Das Baby sollte stets so ins Bettchen gelegt werden, dass es mit seinen Füßchen bereits an das Fußende des Bettes stößt. So kann es nicht nach unten „wandern“.



Das Elternbett ist allenfalls zum Spielen mit dem Baby geeignet, jedoch nicht zum Schlafen. Ein eigenes Bett im elterlichen Schlafzimmer ist ideal.

## Das Bett und seine Ausstattung

Um einen Wärmestau zu verhindern und/oder die Atmung des Kindes zu erleichtern, gehören folgende Gegenstände **nicht** ins Babybett:

- Kopfkissen, Schmusetücher, lose Spucktücher
- Schaf- oder Kunstfelle oder sonstige weiche Unterlagen, zumindest bei schlafenden Säuglingen im Alter bis zu 12 Monaten
- Daunen- oder Federbetten und vergleichbare Decken mit Synthetikfüllungen
- Himmel, Nestchen, Bettumrandung
- größere Kuscheltiere
- Wärmflaschen und Heizkissen
- Haustiere

Beim Kauf der Matratze sollte darauf geachtet werden, dass die Matratze keine schädlichen Ausrüstungsmaterialien und Inhaltsstoffe wie Flammschutzmittel und Weichmacher aus Arsen-, Antimon- oder organischen Phosphorverbindungen enthält.

Eine gute Belüftungsfunktion (z. B. durch senkrechte oder quer verlaufende Luftkanäle) ist von Vorteil.

Die Umhüllung der Matratze mit einem Polyethylenüberzug wird aus medizinischen Gründen nicht empfohlen, denn auf diese Weise wird das Risiko der Überwärmung und Rückatmung der eigenen Ausatemluft gefördert. Daher wird auch von wasserdichten Unterlagen für Matratzen bis zum Alter von 2 Jahren abgeraten.

Wasserbetten sind als Babybetten grundsätzlich nicht geeignet. Kinderwagen und Tragetaschen sind als Bettersatz ungeeignet.

## Ein eigenes Bett im elterlichen Schlafzimmer

Ideal - auch im ersten Lebensjahr - ist ein eigenes Bett mit einer relativ festen, schadstofffreien Matratze an einem hellen, zugfreien Platz im elterlichen Schlafzimmer. Das Babybett sollte nicht direkt neben der Heizung oder in der Sonne stehen. Die Nähe des Babys erleichtert Müttern das nächtliche Stillen. Vermeiden Sie jedoch Ihr Kind zum Schlafen ins Elternbett oder mit auf das Sofa zu nehmen, da es zu Überwärmung oder Überdeckung kommen kann, was das Risiko für einen plötzlichen Säuglingstod erhöht. Zudem sind Betten für Erwachsene nicht auf Sicherheit für Babys ausgelegt.

## Überwärmung vermeiden

Babys kann es schnell zu warm werden: durch zu dicke Kleidung, durch eine zu warme Ausstattung des Bettes, des Stubenwagens oder des Kinderwagens, durch zu starke Sonneneinstrahlung, in überheizten Räumen oder durch einen Wärmestau im Auto.



Durch Überwärmung können Atmung und Kreislauf des Säuglings beeinträchtigt werden. Ziehen Sie bei hohen Temperaturen Ihrem Baby weniger und atmungsaktive Kleidung an. Meiden Sie im Sommer die Mittagshitze und halten Sie sich möglichst in kühlen Räumen auf.

Ganz wichtig: Lassen Sie Ihr Baby nie alleine im Auto!

Die ideale Raumtemperatur zum Schlafen liegt bei 16 bis 18 Grad Celsius. Ein Thermometer gibt Ihnen die Möglichkeit, die Raumtemperatur zu überprüfen.

## Raumtemperatur und Frischluft

Meiden Sie überheizte Räume. Die ideale Raumtemperatur für Kinder im Wachzustand liegt bei 18 bis 20 Grad, zum Schlafen bei 16 bis 18 Grad Celsius. Mit einem Thermometer im Schlafzimmer können Sie immer überprüfen, ob die Temperatur im empfohlenen Bereich liegt.



Lüften Sie häufig, aber kurz. Dazu soll das Fenster nicht gekippt, sondern ganz geöffnet werden.

Gehen Sie mit dem Baby täglich hinaus, es wird widerstandsfähiger und unempfindlicher gegen Erkältungen. Zudem fühlt es sich an der frischen Luft am wohlsten.

Gibt es einen Garten oder Balkon, kann sich das Baby dort täglich aufhalten.

## Kleidung

Ab der vierten Lebenswoche brauchen Babys im Haus nicht mehr Kleidung als die Eltern. Zum Schlafen genügen – außer der Windel – Unterhemd und Schlafanzug. Im Sommer, bei hoher Umgebungstemperatur, reicht auch die Unterwäsche.

Seien Sie versichert: Falls es dem Baby zu kalt wird, meldet es sich lautstark. Dies wird aber nicht der Fall sein, wenn es ihm zu warm wird: Bei Überwärmung neigen Säuglinge dazu weiterzuschlafen.

Im Haus braucht das Baby keine Mütze; nur über den unbedeckten Kopf kann es überschüssige Wärme abgeben. Draußen, bei niedrigen Temperaturen, benötigt es etwas mehr Kleidung als im Haus. Aber ziehen Sie das Baby nie so warm an, dass es schwitzt.

Ob es dem Säugling zu warm oder zu kalt ist, können Sie am besten an seiner Stirn oder in seinem Nacken feststellen, dort soll sich die Haut warm, aber nicht verschwitzt anfühlen. Hände und Füße hingegen sind oft kühl und reichen zur Beurteilung nicht aus.

Informieren Sie dringend Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, wenn Ihr Baby ohne Infekt auffällig schwitzt oder, vor allem im Schlaf, ungewöhnlich blass oder blau wird! Eine Kontrolle der Körpertemperatur ist dabei sinnvoll.

Alle Hinweise gelten auch dann, wenn Ihr Baby krank ist, zum Beispiel bei einer fiebrigen Erkältung. In diesem Fall benötigt es eher weniger Kleidung, niemals mehr.

Suchen Sie in jedem Fall bei Anzeichen einer Erkrankung oder, wenn Sie beunruhigt sind, Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt auf.

# 3. RAUCHFREIE UMGEBUNG



Rauchen während der Schwangerschaft, während der Stillzeit und in der Umgebung des Säuglings schwächt das Immunsystem und schadet der Gesundheit und Entwicklung Ihres Babys.

Das Risiko für Ihr Baby, am Plötzlichen Säuglingstod zu sterben, steigt mit jeder gerauchten Zigarette! Rauchen erhöht das Risiko

- zu früh geboren zu werden,
- vor der Geburt zu wenig an Gewicht zuzunehmen,
- nach der Geburt an Erkrankungen der Atemwege zu leiden,
- am Plötzlichen Säuglingstod zu sterben.

Rauchen Sie nicht – Ihrem Baby und sich selbst zuliebe. Überzeugen Sie Ihre ganze Familie, in Gegenwart Ihres Babys nicht zu rauchen. Vermeiden Sie Aufenthalte in Räumen, in denen geraucht wird.

Mit dem Rauchen aufzuhören, ist nicht einfach. Besonders nach der Geburt des Kindes ist es schwer, nicht wieder mit dem Rauchen anzufangen. Holen Sie sich deshalb Unterstützung und lassen Sie sich bei Ihrer niedergelassenen Ärztin bzw. Ihrem niedergelassenen Arzt oder in der Apotheke beraten.

Kostenlose Informationsbroschüren erhalten Sie über die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ([www.bzga.de](http://www.bzga.de)).

# 4. ZUSÄTZLICHE HINWEISE

## Benutzung von Schnullern

Medizinische Untersuchungen deuten darauf hin, dass Babys mit einem Schnuller ruhiger schlafen und seltener Lagewechsel vollziehen. Dadurch wird gerade das unbeabsichtigte Herumdrehen des älteren Säuglings unwahrscheinlicher. Wenn Sie sich entschließen, Ihrem Baby einen Schnuller zu geben, sollte es diesen bei jedem Schlafengehen bekommen.

## Stillen

Die Muttermilch enthält wichtige Abwehrstoffe, die das Auftreten von Allergien und Infektionen verhindern können. Sie ist von Natur aus auf die Bedürfnisse eines Säuglings abgestimmt und daher das optimale Nahrungsmittel für Ihr Baby im ersten halben Jahr. Auch nach Einführung der Beikost (die frühestens mit Beginn des 5. Monats und spätestens mit Beginn des 7. Monats erfolgt) wird empfohlen, zusätzlich für etwa 6 Monate weiter zu stillen.

Falls es Probleme mit dem Stillen gibt oder wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich an Ihre Hebamme, Mütterberatungsstelle, Ihre Kinderarztpraxis, Stillberaterin oder eine Stillgruppe vor Ort.

## Schützen Sie Ihr Kind. Lassen Sie es impfen.

Wissenschaftliche Studien aus unterschiedlichsten Regionen der Welt zeigen, dass geimpfte Kinder ein niedrigeres Risiko für den Plötzlichen Säuglingstod aufweisen als ungeimpfte Kinder. Diese Impfungen können Sie im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen U1 bis U9 – gesetzliches Krankheitsfrüherkennungsprogramm – durchführen lassen. Die regelmäßige Teilnahme an den Vorsorgeuntersuchungen ermöglicht zudem eine frühzeitige Aufdeckung wesentlicher Entwicklungsstörungen und Erkrankungen und eröffnet die Chance einer frühzeitigen Therapie. Darüber hinaus sollten enge Bezugspersonen ihren Impfschutz, möglichst vor Geburt des Kindes, beim Hausarzt überprüfen und insbesondere hinsichtlich Keuchhusten auffrischen lassen.



Neuere medizinische Untersuchungen zeigen, dass Babys mit einem Schnuller ruhiger schlafen und seltener Lagewechsel vollziehen.





Die Muttermilch ist aufgrund ihres hohen Gehaltes an Abwehrstoffen das ideale Nahrungsmittel für Ihr Baby.

Bitte denken Sie an die Vorsorgeuntersuchungen U1 bis U9.

Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt beraten Sie hierzu. Aktuelle Impfeempfehlungen gibt die ständige Impfkommission (STIKO) am Robert-Koch-Institut heraus ([www.rki.de](http://www.rki.de)).

### Überwachungsmonitore

Eine elektronische Überwachung des Schlafes Ihres Babys ist nur in einzelnen, medizinisch begründeten Fällen nötig und sinnvoll. Bitte wenden Sie sich bei Fragen zu einer gewünschten Monitorüberwachung an Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt.

### Erste-Hilfe-Kurs

Um im Notfall rasche und wirkungsvolle Hilfe leisten zu können, empfehlen wir Ihnen, einen Kurs für Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Säuglingen und Kleinkindern zu besuchen.

# WEITERE INFORMATIONEN

## **Gemeinsame Elterninitiative Plötzlicher Säuglingstod (GEPS)**

Landesverband Baden-Württemberg/  
Rheinland-Pfalz/Saarland e. V.  
Postfach 12 28, 69140 Neckargemünd  
Telefon/Telefax 0700 01000522  
geps-bw@gmx.de  
[www.geps-suedwest.de](http://www.geps-suedwest.de)

## **Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e. V. (BVKJ)**

Landesverband Rheinland-Pfalz  
Welschgasse 39, 67227 Frankenthal  
Telefon 06233 27585  
kinderarzt-ft@t-online.de  
[www.bvkj.de](http://www.bvkj.de)

## **Berufsverband der Frauenärzte e. V.**

Landesverband Rheinland-Pfalz  
Von-Steuben-Straße 4-6, 67549 Worms  
Telefon 06241 53300  
gaasebvff@t-online.de  
[www.bvf.de](http://www.bvf.de)

## **Hebammen-Landesverband Rheinland-Pfalz e. V.**

Meixnerstraße 2, 67549 Worms  
Telefon 0151 19332022  
1.vorsitzende@hebammen-rlp.de  
[www.hebammen-rlp.de](http://www.hebammen-rlp.de)

## **Weitere Informationen zum Thema:**

[www.schlafumgebung.de](http://www.schlafumgebung.de)



Mehr zum Thema  
erfahren Sie von  
Ihrer Hebamme,  
Ärztin oder Ihrem  
Arzt.

## Impressum

### Herausgeber:

Ministerium für Wissenschaft und Gesundheit  
Rheinland-Pfalz, Referat Öffentlichkeitsarbeit  
Mittlere Bleiche 61  
55116 Mainz  
[www.mwg.rlp.de](http://www.mwg.rlp.de)

ISBN 3-936257-33-7

### Fotos:

Sandra Neuhaus / Schlafmedizin Sachsen (Titel, S. 4-9, 12, 14, 16),  
[www.tw-klein.com](http://www.tw-klein.com) (S. 1) und andere

### Gestaltung:

ansicht Kommunikationsagentur  
[www.ansicht.com](http://www.ansicht.com)

### Druck:

?

15. Auflage, August 2021





RheinlandPfalz

MINISTERIUM FÜR  
WISSENSCHAFT  
UND GESUNDHEIT

Mittlere Bleiche 61  
55116 Mainz

[www.mwg.rlp.de](http://www.mwg.rlp.de)

Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Landesregierung Rheinland-Pfalz herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch Wahlbewerberinnen und -bewerbern oder Wahlhelferinnen und -helfern im Zeitraum von sechs Monaten vor einer Wahl zum Zweck der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Kommunal-, Landtags-, Bundestags- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Landesregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden.