



GEMEINSCHAFTSKRANKENHAUS  
HERDECKE

---

# *Gesunder und sicherer Schlaf für Ihr Baby*



# Gesunder und sicherer Schlaf für Ihr Baby

Nahezu allen Eltern ist der Begriff plötzlicher Kindstod bekannt und löst verständlicherweise nicht selten sehr große Ängste aus.

Die Anzahl der plötzlich und unerwartet verstorbenen Kinder hat sich jedoch sowohl weltweit als auch deutschlandweit deutlich verringert und ist weiterhin rückläufig. In Deutschland sind nach Angaben des Statistischen Bundesamtes im Jahr 2020 84 Kinder am Plötzlichen Säuglingstod gestorben, im Jahr 2005 waren es noch 232 Kinder.

Es wird davon ausgegangen, dass dieser Rückgang vor allem auch auf die von Fachleuten gewonnenen und in Studien belegten Erkenntnisse zurückzuführen ist, die in den folgenden Handlungsempfehlungen für die Eltern eingeflossen sind.

## **Ihr Kind schläft am sichersten:**

- Im Schlafsack
- Bei einer Raumtemperatur von 16-18°C
- In einer rauchfreien Umgebung
- In Rückenlage
- In Ihrer Nähe im eigenen Bett
- Wenn es gestillt wird
- Bieten Sie Ihrem Kind zum Schlafen einen Schnuller an (kein Zwang!). Bei gestillten Kindern erst, nachdem sich das Stillen gut etabliert hat (meist im Alter von 3-4 Wochen), bei nicht gestillten Kindern von Beginn an

**Weitere und detailliertere Informationen finden Sie unter anderem hier: [www.geps.de](http://www.geps.de)**