

## Stillen ist gut für Babys

- Je mehr Sie stillen, desto geringer ist das SIDS-Risiko Ihres Babys.
- Gestillte Babys haben weniger Erkältungen und Ohrinfektionen.
- Ärzte raten Eltern, Babys in den ersten 6 Monaten nur mit Muttermilch zu füttern.



## Babys brauchen Bauchzeit



- Nur weil Sie Ihr Baby auf dem Rücken zum Schlafen legen, heißt das nicht, dass die Bauchzeit nicht wichtig ist!
- Babys brauchen jeden Tag eine wache Bauchzeit mit einem Erwachsenen.
- Die Bauchzeit hilft Babys zu lernen, zu krabbeln und sich zu bewegen.
- Manche Babys mögen die Bauchlage anfangs vielleicht nicht. Stellen Sie ein Spielzeug in die Nähe, damit sie hinausreichen und damit spielen können.

## Andere Möglichkeiten, Babys sicher zu halten

- Babys sollten so bald wie möglich nach der Geburt Haut an Haut mit der Mutter gehalten werden, zumindest in der ersten Stunde.
- Passen Sie auf sich und Ihr Baby auf – essen Sie gut und suchen Sie den Arzt regelmäßig auf.
- Bleiben Sie über alle erforderlichen Aufnahmen für Ihr Baby auf dem Laufenden.
- Geben Sie Ihrem Baby zur Schlafenszeit und Schlafenszeit einen Schnuller.

# Was ist der SUID?

Sudden Unexpected Infant Death (**SUID**) ist der plötzliche Tod eines Babys, der plötzlich und unerwartet vor seinem ersten Geburtstag eintritt. Es gibt 3 Arten von **SUIDs**, Sudden Infant Death Syndrome (**SIDS**) = plötzlicher Kindstod, **accidental suffocation and strangulation** = versehentliches Ersticken und Strangulation im Bett und **unbekannte Ursachen**.

**Es kann vorkommen... weil es passiert!**

### Fakten über SIDS

- SIDS ist die häufigste Todesursache bei Babys im Alter von 1-12 Monaten.
- Die meisten SIDS-Todesfälle passieren im Winter.
- Jungen sterben häufiger an SIDS als Mädchen.
- Schwarze Babys sterben doppelt so häufig an SIDS wie weiße Babys.

### Versehentliches Ersticken und Strangulation

Babys, die nicht sicher schlafen gelegt werden, können verletzt werden oder sogar sterben. Ein Baby könnte von einem Bett oder Sofa fallen, sich in Laken und Decken verheddern oder zwischen einer Matratze und einer Wand eingeklemmt werden. Ein Baby kann auch sterben, wenn ein Erwachsener oder ein Kind auf dem Baby rollt, während sie sich ein Bett teilen.

### Unbekannte Todesursachen

Die Todesursache des Babys kann nach einer gründlichen Untersuchung nicht festgestellt werden.



Dieses Projekt wird zum Teil durch einen Vertrags mit dem Pennsylvania Department of Health (Gesundheitsministerium von Pennsylvania) in Zusammenarbeit mit Penn Medicine and Maternity Care Coalition (Penn Medizin und Mutterschaftspflege Koalition) finanziert.



In Zusammenarbeit mit:



Babys beim Schlafen sicher zu halten ist so einfach wie das ABC..

# Alone Back Crib

(Allein - Zurück - Babybettchen)



Für weitere Informationen finden Sie uns online:  
[www.PASafeSleep.org](http://www.PASafeSleep.org)



# Richtlinien für sicheren Schlaf\*\*

Befolgen Sie diese 8 Schritte, um Ihr Baby sicher und gesund zu halten.

- 1. Legen Sie Ihr Baby bis zum ersten Geburtstag zum Schlafen auf den Rücken.**
- 2. Ein Baby sollte im selben Zimmer wie ein Erwachsener schlafen, aber in seinem eigenen Babybettchen.**  
Legen Sie Ihr Baby niemals auf eine Couch, einen Stuhl, ein Wasserbett oder einen anderen weichen Platz zum Schlafen.
- 3. Legen Sie keine Bettumrandung, Decken, Kissen oder Spielsachen ins Babybettchen Ihres Babys.**
- 4. Das Einzige, was im Babybettchen sein sollte, ist eine feste Matratze und ein Spannbettlaken.**
- 5. Legen Sie Ihr Baby niemals in ein Bettchen, das vor mehr als 10 Jahren hergestellt wurde oder in dem Teile fehlen oder gebrochen sind.**
- 6. Machen Sie den Raum, in dem Ihr Baby schläft, nicht zu heiß.**  
Ziehen Sie Ihrem Baby nicht mehr als eine Schicht mehr an, als Sie tragen.
- 7. Legen Sie Ihr Baby nach dem Füttern immer auf den Rücken in sein Bettchen.\*\***
- 8. Halten Sie Ihr Baby von Rauch, Alkohol und illegalen Drogen fern.**

\* Empfohlen von der American Academy of Pediatrics (AAP) = American Academy of Pediatrics

\*\* Es hat sich gezeigt, dass Stillen das Risiko eines SIDS verringert.

## Wie Sie Ihrem Baby einen sicheren Schlafplatz schaffen

Vergessen Sie nicht, diese Tipps anderen Leuten beizubringen, die sich um Ihr Baby kümmern!

### Sicherer Schlaf



Eckpfosten sollten nicht höher als 1/16 Zoll sein.

Verwenden Sie eine feste, eng anliegende Matratze..

Stangen am Babybettchen sollten dicht beieinander liegen, ohne viel Platz zwischen ihnen.

Das Baby sollte allein im Babybettchen sein, mit nichts anderem als einem Spannbettlaken, das die Matratze bedeckt.

Alle Teile des Bettes sollten fest und nicht locker sein.

### Gefährlich!



Keine fehlenden oder gebrochenen Teile (Schrauben, Halterungen usw.).

Verwenden Sie keine Bettumrandungen, Bettdecken, Steppdecken oder Kissen.

Machen Sie den Raum, in dem Ihr Baby schläft, nicht zu heiß.

Keine Ausschnittformen im Kopf- oder Fußteil.

Legen Sie niemals ausgestopfte Tiere oder Spielzeuge ins Bettchen Ihres Babys.

## Es ist nicht sicher, mit einem Baby im selben Bett zu schlafen

Erwachsene, Kinder oder Haustiere, die im selben Bett wie ein Baby schlafen oder ein Nickerchen machen, setzen das Baby einem Verletzungs- oder sogar Todesrisiko aus.

### Risiken, wenn man ein Bett mit einem Baby teilt

- Babys können aus dem Bett rollen und sich verletzen.
- Babys können zwischen Bett und Wand eingeklemmt werden und aufhören zu atmen.
- Ein schlafender Erwachsener oder ein schlafendes Kind kann auf das Baby rollen.
- Das Schlafen mit Bettdecken, Decken, Steppdecken und Kissen kann für Babys gefährlich sein, die sie sich verheddern oder ersticken können.
- Wenn Sie Ihr Baby füttern und glauben, dass Sie einschlafen könnten, füttern Sie Ihr Baby auf Ihrem Bett statt auf einem Sofa oder einem weichen Stuhl. Wenn Sie einschlafen, bringen Sie das Baby in sein eigenes Bettchen, sobald Sie aufwachen.



Bildungs- und Präventionsprogramm für den plötzlichen Kindstod (Sudden Infant Death Syndrome/SIDS) in Pennsylvania  
Freiwillige Anerkennungserklärung

Anweisungen für Krankenhäuser/Geburtshäuser/Ärzte: Füllen Sie für jede Familie zwei Formulare aus, und zwar vor der Entlassung aus dem Krankenhaus bzw. nach der Geburt des/der Neugeborenen bei Familien, die außerhalb eines Krankenhauses oder Geburtshauses entbinden. Informieren Sie die Eltern über den plötzlichen Kindstod und Präventionsmaßnahmen. Bitten Sie die Eltern, dieses Formular freiwillig zu unterschreiben und damit zu bestätigen, dass sie die Informationen über den plötzlichen Kindstod und die Präventionsmaßnahmen erhalten, gelesen und verstanden haben. Geben Sie den Eltern eine Kopie des unterzeichneten Formulars und bewahren Sie eine Kopie in der Krankenakte auf.

Auszufüllen durch das Krankenhaus/das Geburtshaus/den behandelnden Arzt:

NAME DES KRANKENHAUSES: \_\_\_\_\_

GESETZLICHER NAME DES KINDES: \_\_\_\_\_

GEBURTSDATUM: \_\_\_\_\_ GESCHLECHT: M  W

Eltern, die über das plötzliche Kindstod-Syndrom informiert wurden, einschließlich Broschüre, DATUM: \_\_\_\_\_

HINWEISE:

Auszufüllen von einem Elternteil, Stiefelternteil, Adoptivelternteil, Erziehungsberechtigten oder gesetzlichen Vormund:

Elternteil: Das Krankenhaus hat mir Informationen über den plötzlichen Kindstod (Sudden Infant Death Syndrome/SIDS) und den sicheren Schlaf von Säuglingen gegeben. Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich die SIDS-Informationen erhalten, gelesen und verstanden habe.

UNTERSCHRIFT, MUTTER: \_\_\_\_\_ VERWEIGERT  DATUM: \_\_\_\_\_

UNTERSCHRIFT, VATER: \_\_\_\_\_ VERWEIGERT  DATUM: \_\_\_\_\_

UNTERSCHRIFT, SONSTIGE: \_\_\_\_\_ VERWEIGERT  DATUM: \_\_\_\_\_

(Stiefelternteil, Adoptivelternteil, Erziehungsberechtigter, gesetzlicher Vormund)

Dieses Formular und die beigefügten Informationen werden in Übereinstimmung mit Gesetz 73 von 2010 bereitgestellt.