

### **Vorbeugung gegen plötzlichen Kindstod (SID)**

- Eltern sollen nicht rauchen und für eine rauchfreie Umgebung für Ihren Säugling sorgen. Mütter sollen auch während der Schwangerschaft nicht rauchen.
- Säuglinge sollen zum Schlafen ausschliesslich auf den Rücken gelegt werden. Keine Seitenlage!
- Der Säugling soll zum Schlafen nicht zu warm angezogen sein, die Umgebungstemperatur des Schlafraumes soll nicht mehr als 17 bis 19 °C betragen. Das Baby soll keine Kopfbedeckung und keine Handschuhe tragen, ausser extrem Frühgeborene. Zeichen der Übererwärmung sind schweissnasse Hände und Haare.
- Säuglinge sollen auf einer glatten, nicht zu weichen Unterlage schlafen, ebenfalls sollten sie sich auf der Unterlage abstützen können ohne einzusinken.
- Kissen, Tücher, Kuscheltiere, Lagerungs-«Hörnchen», Schlaffelle gehören nicht ins Kinderbett.
- Die Eltern sollen darauf achten, dass Säuglinge nicht unter die Bettdecke rutschen können, oder sich mit der Bettdecke oder anderen Textilien (Kuscheltuch) das Gesicht bedecken können. Schlafsack ohne Halteschlaufen oder Fixierungen werden ausdrücklich empfohlen. Altersentsprechende Grösse!
- Säuglinge sollen nicht im elterlichen Bett schlafen, sondern im eigenen Bett im Elternschlafzimmer.
- Säuglinge sollen auch nicht im Geschwisterbett schlafen.
- Der Nuggi soll den Säuglingen angeboten werden, wenn sie zum Schlafen gelegt werden (ohne Zwang). Wenn der Nuggi rausfällt, soll er dem schlafenden Kind nicht wieder eingeführt werden. Gestillten Kindern soll der Nuggi erst ab dem Alter von einem Monat zum Schlafen angeboten werden, wenn das Stillen gut funktioniert. Keine süssen Flüssigkeiten auf den Nuggi.
- Kopforientierung regelmässig wechseln, indem Reizquellen (Türe, Mobile, Musikdosen) mal rechts, mal links positioniert werden.
- Im Wachzustand, wenn das Kind überwacht ist, darf und soll es mehrmals täglich auf den Bauch gelegt werden.
- Säuglinge sollen nach den allgemein gültigen Empfehlungen gestillt werden.