



deutsch – english – français – espaniol – italiano – türkce

Sicherheit und Wohlbefinden für ihr Baby - Vorbeugung des "Plötzlichen Kindstodes"

Was ist der „Plötzliche Kindstod“?

Der „Plötzliche Kindstod“ oder „Plötzliche Säuglingstod“ (Sudden Infant Death Syndrome; SIDS) ist der plötzliche und unerwartete Tod eines zuvor normalen und gesund erscheinenden Säuglings. Er tritt im Schlaf während des ersten Lebensjahres auf. Die Ursachen des plötzlichen Kindstodes sind bis heute nicht vollumfänglich geklärt.

Situation in Deutschland:

Der „Plötzliche Kindstod“ ist trotz seines starken Rückgangs in den vergangenen Jahren weiterhin in Deutschland die häufigste Todesursache im Säuglingsalter. Die Länder, die Präventionsmaßnahmen konsequent betreiben – wie Holland und Österreich – konnten die Rate des „Plötzliche Kindstodes“ deutlich senken.

Folgende Empfehlungen sind wissenschaftlich belegt und haben sich in der Praxis bewährt:

- Legen Sie Ihr Kind zum Schlafen auf den Rücken; benutzen Sie dabei eine feste und waagerechte Unterlage.
- Legen Sie Ihr Kind tagsüber, solange es wach ist und Sie es gut beobachten können, regelmäßig für kurze Zeit auch auf den Bauch.
- Vermeiden Sie Überwärmung: Während der Nacht ist eine Raumtemperatur von 18°C optimal.
- Anstelle einer Bettdecke empfiehlt sich die Verwendung eines Baby-Schlafsacks in altersentsprechender Größe.
- Falls Sie keinen Schlafsack verwenden möchten, achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht mit dem Kopf unter die Bettdecke rutschen kann, indem Sie es so ins Bett legen, dass es mit den Füßen am Fußende anstößt.
- Verzichten Sie auf Kopfkissen, Fellunterlagen, „Nestchen“, gepolsterte Bettumrandungen und größere Kuscheltiere, mit denen sich Ihr Kind überdecken könnte.
- Wickeln Sie Ihr Kind zum Schlafen nicht fest ein (nicht „Pucken“).
- Lassen Sie Ihr Kind bei sich im Zimmer, aber im eigenen Kinderbett schlafen.
- Achten Sie auf eine rauchfreie Umgebung für Ihr Kind auch schon während der gesamten Schwangerschaft.
- Stillen Sie im 1. Lebensjahr, möglichst mindestens 4 bis 6 Monate.
- Bieten Sie Ihrem Kind zum Schlafengehen einen Schnuller an.
- Diese Empfehlungen gelten auch für die Zeit unmittelbar nach Geburt: Sollte Ihr Kind auf Ihrem Körper liegen, achten Sie darauf, dass es stets freie Atemwege hat.

Wir wünschen Ihnen und Ihrem neuen Familienmitglied alles erdenklich Gute und einen gesunden und sicheren Start zuhause.

Safety and well-being for your baby - prevention of "Sudden Infant Death Syndrome"

What is Sudden Infant Death Syndrome?

Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) is the sudden and unexpected death of a previously normal and healthy infant. It occurs during sleep during the first year of life. The causes of sudden infant death syndrome are still not fully understood.

Situation in Germany:

Despite its strong decline in recent years, Sudden Infant Death Syndrome continues to be the most frequent cause of death in infancy in Germany. Countries that consistently implement prevention measures - such as the Netherlands and Austria - have been able to significantly reduce the rate of Sudden Infant Death Syndrome.

The following recommendations have been scientifically proven and have stood the test of time in practice:

- Place your baby on its back to sleep using a firm and horizontal surface;
- During the day, and only as long as your baby is awake and you can observe it, you should place your baby regularly on its stomach for short periods of time;
- Avoid overheating: during the night a roomtemperature of 18°C is optimal;
- Instead of a blanket we recommend using a sleepingbag of an age-appropriate size;
- If you do not want to use a sleeping bag, make sure that your baby's head can not slip under the blanket by placing it in the bed so that the feet are touching the footboard;
- Refrain from using pillows, furs, "nests," padded baby-bumpers and larger stuffed animals that your baby could use to cover itself;
- Do not swaddle your baby for sleep;
- Let your baby sleep in your room but in its own crib;
- Ensure a smoke-free environment for your child during and after pregnancy;
- Breastfeed for the 1st year of life, ideally for at least 4–6 months;
- Offer your baby a pacifier at bedtime (once breastfeeding has been firmly established).
- These recommendations also apply to the time immediately after birth: if your child is lying on your body, make sure that he or she always has a clear airway.

We wish you and your new family member all the very best and a healthy and safe start at home.

Sécurité et bien-être pour votre bébé - prévention de la "mort subite du nourrisson"

Qu'est-ce que la "mort subite du nourrisson"?

La "mort subite du nourrisson" (Sudden Infant Death Syndrome; SIDS) est la mort soudaine et inattendue d'un nourrisson qui semblait auparavant normal et en bonne santé. Elle 3yndrome pendant le sommeil au cours de la première année de vie. Les causes de la mort subite du nourrisson ne sont pas encore totalement élucidées.

Situation en Allemagne:

Malgré sa forte diminution au cours des dernières années, la „mort subite du nourrisson“ reste la cause de décès la plus fréquente chez les nourrissons en Allemagne. Les pays qui appliquent systématiquement des mesures de 3yndrome3o – comme les Pays-Bas et l'Autriche – ont réussi à réduire considérablement le taux de "mort subite du nourrisson".

Les recommandations suivantes sont scientifiquement prouvées et ont fait leurs preuves en pratique:

- Couchez votre enfant sur le dos pour dormir; utilisez pour cela un support ferme et horizontal.
- Pendant la journée, tant que votre enfant est éveillé et que vous pouvez bien l'observer, 3yndrom-le régulièrement sur le ventre pendant de courtes périodes.
- Évitez la surchauffe: pendant la nuit, une 3yndrome3o3 ambiante de 18°C est optimale.
- Au lieu d'une couette, il est recommandé d'utiliser un sac de couchage pour bébé de taille adaptée à son âge.
- Si vous ne souhaitez pas utiliser de sac de couchage, veillez à ce que votre enfant ne puisse pas glisser sa tête sous la couette en le plaçant dans le lit de manière à ce que ses pieds touchent le pied du lit.
- Renoncez aux oreillers, aux 3yndrom en fourrure, aux "nids", aux tours de lit rembourrés et aux grandes peluches avec lesquels votre enfant pourrait se couvrir.
- N'enveloppez pas votre enfant fermement pour dormir (ne l'emmaillotez pas).
- Laissez votre enfant dormir avec vous dans votre chambre, mais dans son propre lit d'enfant.
- Veillez à ce que votre enfant bénéficie d'un environnement sans tabac, déjà pendant toute la grossesse.
- Allaitiez votre enfant pendant sa première année, si possible pendant au moins 4 à 6 mois.
- Proposez une tétine à votre enfant au moment du coucher.
- Ces recommandations s'appliquent également à la période suivante immédiatement la naissance: si votre enfant est couché sur votre corps, veillez à ce qu'il ait toujours les voies respiratoires libres.

Nous vous souhaitons, ainsi qu'au nouveau 3yndro de votre famille, beaucoup de bonheur et un retour sain et sauf à la maison.

Seguridad y bienestar para su bebé – prevención del “síndrome de muerte súbita del lactante“

¿Qué es el síndrome de muerte súbita del lactante?

El síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) es la muerte repentina e inesperada de un lactante previamente normal y sano. Ocurre durante el sueño en el primer año de vida. Aún no se conocen bien las causas del SMSL/síndrome de muerte súbita del lactante.

Situación en Alemania:

A pesar de su fuerte descenso en los últimos años, el “síndrome de muerte súbita del lactante” sigue siendo la causa más frecuente de muerte en la infancia en Alemania. Los países que implementan sistemáticamente medidas de prevención -como Holanda y Austria- han logrado reducir significativamente la tasa de “síndrome de muerte súbita del lactante”.

Las siguientes recomendaciones se han demostrado científicamente y han superado la prueba del tiempo en la práctica:

- Acueste a su hijo boca arriba para dormir; utilice una superficie firme y horizontal.
- Durante el día, siempre que su hijo esté despierto y pueda observarlo bien, acuéstale boca abajo durante breves periodos de tiempo.
- Evite el sobrecalentamiento: una temperatura ambiente de 18 °C es óptima durante la noche.
- En lugar de un edredón, se recomienda utilizar un saco de dormir para bebés de un tamaño adaptado al niño.
- Si no quiere utilizar un saco de dormir, asegúrese de que la cabeza de su hijo no pueda deslizarse bajo el edredón colocándolo en la cama de forma que sus pies toquen el pie de la cama.
- No utilice almohadas, almohadones de piel, “nidos”, somieres acolchados ni peluches grandes con los que su hijo pueda cubrirse.
- No envuelva a su hijo con fuerza para dormir (no lo “envuelva”).
- Deje que el niño duerma en su habitación, pero en su propia cuna.
- Asegúrese de que su hijo está en un ambiente libre de humo, incluso durante todo el embarazo.
- Dale el pecho durante el primer año de vida, preferiblemente/si es posible durante al menos 4 ó 6 meses.
- Ofrezca a su hijo un chupete a la hora de dormir.
- Estas recomendaciones también se aplican al momento inmediatamente posterior al nacimiento: si el niño está tumbado sobre tu cuerpo, asegúrese de que siempre tenga las vías respiratorias libres.

Le deseamos a usted y al nuevo miembro de su familia todo lo mejor y un comienzo sano y seguro en casa.



Sicurezza e benessere per il vostro bambino – prevenzione della “5yndrome della morte improvvisa del lattante”.

Che cos'è la sindrome della morte improvvisa del lattante?

La sindrome della morte improvvisa del lattante (Sudden Infant Death Syndrome; SIDS) è la morte improvvisa e inaspettata di un neonato precedentemente normale e sano. Si verifica durante il sonno nel primo anno di vita. Le cause della sindrome della morte improvvisa del lattante non sono ancora del tutto note.

Situazione in Germania:

Nonostante il forte calo registrato negli ultimi anni, la "sindrome della morte improvvisa del lattante" continua a essere la causa più frequente di morte infantile in Germania. I Paesi che attuano costantemente misure di prevenzione, come i Paesi Bassi e l'Austria, sono riusciti a ridurre significativamente il tasso di "sindrome della morte improvvisa del lattante".

Le seguenti raccomandazioni sono state scientificamente provate e hanno superato la prova pratica:

- Mettere il bambino sulla schiena per dormire; utilizzare una superficie solida e orizzontale.
- 2. mettere il bambino sulla schiena durante il giorno.
- Durante il giorno, finché il bambino è sveglio e potete osservarlo bene, mettetelo a pancia in giù per brevi periodi.
- Evitare il surriscaldamento: una temperatura ambiente di 18°C è ottimale durante la notte.
- Al posto del piumone, si consiglia di utilizzare un sacco a pelo per bambini di dimensioni adeguate all'età.
- Se non si vuole usare un sacco a pelo, assicurarsi che la testa del bambino non possa scivolare sotto il piumone, sistemandolo nel letto in modo che i suoi piedi tocchino l'estremità dei piedi.
- Non utilizzate cuscini, pellicce, "nidi", imbottiture per il letto o grandi peluche che potrebbero coprire il bambino.
- Non avvolgete il bambino in modo stretto per farlo dormire (non "swaddle").
- Lasciate che il bambino dorma nella vostra stanza.
- Lasciate che il bambino dorma nella vostra stanza, ma nel suo lettino.
- Assicurarsi che il bambino sia in un ambiente privo di fumo, anche durante tutta la gravidanza.
- Allattare al seno per il primo anno di vita, preferibilmente per almeno 4-6 mesi.
- Offrire al bambino un ciuccio al momento della nanna.
- Queste raccomandazioni valgono anche per il periodo immediatamente successivo alla nascita: se il bambino è sdraiato sul vostro corpo, assicuratevi che abbia sempre le vie respiratorie libere.

Auguriamo a voi e al vostro nuovo membro della famiglia ogni bene e un inizio sano e sicuro a casa.



Bebğiniz için güvenlik ve refah - "ani bebek ölümü sendromu" nun önlenmesi

Ani Bebek Ölümü Sendromu Nedir?

Ani Bebek Ölümü Sendromu (Sudden Infant Death Syndrome; SIDS), daha önce normal ve sağlıklı olan bir bebeğin ani ve beklenmedik ölümüdür. Yaşamın ilk yılında uyku sırasında meydana gelir. Ani bebek ölümü sendromunun nedenleri hala tam olarak anlaşılamamıştır.

Almanya'daki durum:

Son yıllardaki güçlü düşüşüne rağmen, "ani bebek ölümü sendromu" Almanya'da bebeklik döneminde en sık görülen ölüm nedeni olmaya devam etmektedir. Hollanda ve Avusturya gibi önleme tedbirlerini tutarlı bir şekilde uygulayan ülkeler "ani bebek ölümü sendromu" oranını önemli ölçüde azaltmayı başarmıştır.

Aşağıdaki öneriler bilimsel olarak kanıtlanmış ve uygulamada zamanın testinden geçmiştir:

- Çocuğunuzu uyurken sırt üstü yatırın; sert ve yatay bir yüzey kullanın.
- Gün içinde, çocuğunuz uyanık olduğu ve onu iyi gözlemleyebildiğiniz sürece, kısa sürelerle yüzüstü yatırın.
- Aşırı ısınmadan kaçının: gece boyunca 18°C'lik bir oda sıcaklığı idealdir.
- yorgan yerine yaşına uygun büyüklükte bir bebek uyku tulumu kullanılması tavsiye edilir.
- Uyku tulumu kullanmak istemiyorsanız, çocuğunuzu ayakları ayak ucuna değecek şekilde yatağa yerleştirerek başının yorganın altına kaymadığından emin olun.
- Çocuğunuzu örtebilecek yastık, kürk ped, "yuva", dolgulu yatak çevresi veya büyük sevimli oyuncaklar kullanmayın.
- Çocuğunuzu uyuması için sıkıca sarmayın.
- Çocuğunuzun sizin odanızda ama kendi karyolasında uyumasına izin verin.
- Çocuğunuzun tüm hamilelik boyunca sigara içilmeyen bir ortamda olduğundan emin olun.
- Yaşamın ilk yılı boyunca, tercihen en az 4 ila 6 ay boyunca emzirin.
- Çocuğunuza yatmadan önce kukla verin.
- Bu tavsiyeler doğumdan hemen sonraki dönem için de geçerlidir: Çocuğunuz vücudunuzun üzerinde yatıyorsa, her zaman serbest bir hava yoluna sahip olduğundan emin olun.

Size ve yeni aile üyenize en iyi dileklerimizi sunar, evinizde sağlıklı ve güvenli bir başlangıç yapmanızı dileriz.