



## Bedenken Sie...



...ein erhöhtes SIDS-Risiko besteht lediglich im ersten Lebensjahr.

999 von 1000 Babys sind nicht betroffen!



Tiroler Gebietskrankenkasse  
**TGKK**  
» Die Gesundheitskasse «



### avomed

ARBEITSKREIS FÜR VORSORGE MEDIZIN  
UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG IN TIROL

Anichstraße 6 / 4. Stock  
6020 Innsbruck

TEL 0 512 / 58 60 63  
FAX 0 512 / 58 30 23

avomed@avomed.at  
www.avomed.at

### Weitere Informationen

Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde, Innsbruck .....	0 512 / 504 – 23 498
A.Ö. Bezirkskrankenhaus Reutte .....	0 56 72 / 601 – 510
A.Ö. Bezirkskrankenhaus St. Vinzenz Zams .....	0 54 42 / 600 – 2399
A.Ö. Bezirkskrankenhaus St. Johann .....	0 53 52 / 606 – 350
A.Ö. Bezirkskrankenhaus Lienz .....	0 48 52 / 606 – 449
A.Ö. Bezirkskrankenhaus Kufstein .....	0 53 72 / 6966 – 3705

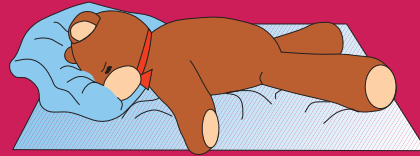
## Plötzlicher Säuglingstod SIDS



Was Sie dagegen tun können



## Vermeiden Sie...



- **Bauch- und Seitenlage während des Schlafens, Kopfpolster und zu weiche Matratze**



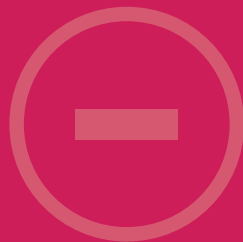
- **Übermäßige Wärmebelastung Ihres Säuglings**  
Empfohlene Raumtemperatur 18° – 20°C



- **Rauchen in Gegenwart des Kindes** besonders in der Schwangerschaft



- **Lassen Sie Ihr Baby nicht allein**



## Was ist SIDS?



SIDS ist die Abkürzung für *Sudden Infant Death Syndrome* – zu deutsch: Plötzlicher Säuglingstod.

## Wie ereignet sich SIDS?

SIDS ereignet sich vorwiegend im Schlaf, wobei noch unklar ist, ob Atem- oder Herz-Kreislaufstörungen ausschlaggebend sind. Betroffen sind Babys im ersten Lebensjahr – mit einer besonderen Gefährdung im 3. Lebensmonat.

## Was können die Eltern tun?

Zahlreiche Risikofaktoren für SIDS sind bekannt. Zum Teil sind diese Faktoren durch einfache Maßnahmen zu verändern – das ist es, was Sie als Eltern tun können.

## Empfohlen wird...

- **Rückenlage während des Schlafens**
- **Rauchfreie Umgebung** besonders in der Schwangerschaft
- **Temperaturgemäße Kleidung**  
Raumtemperatur 18 – 20°C
- **Stillen Sie Ihr Baby, wenn es Ihnen möglich ist**
- **Harmonische Umgebung** und häufiger Körperkontakt
- **Regelmäßige Arztbesuche**

