

## BEDENKEN SIE ...



... EIN ERHÖHTES  
SIDS-RISIKO BESTEHT  
LEDIGLICH IM ERSTEN  
LEBENSJAHR.

999 von 1000 Babys  
sind nicht betroffen!



### BEI FRAGEN WENDEN SIE SICH BITTE AN FOLGENDE AUSKUNFTSSTELLEN:

**für die Bezirke IBK, IBK Land, Schwaz:**

Department für Kinder- und Jugendheilkunde,  
Universitätsklinik Innsbruck  
0512/504-23 491

**für die Bezirke Imst, Landeck:**

A.Ö. Bezirkskrankenhaus St. Vinzenz Zams  
054 42/600-23 99

**für den Bezirk Kitzbühel:**

A.Ö. Bezirkskrankenhaus St. Johann  
053 52/606-320

**für den Bezirk Kufstein:**

A.Ö. Bezirkskrankenhaus Kufstein  
053 72/69 66-37 05

**für den Bezirk Reutte:**

A.Ö. Bezirkskrankenhaus Reutte  
056 72/601-510

**für den Bezirk Lienz:**

A.Ö. Bezirkskrankenhaus Lienz  
048 52/606-449

Für den Inhalt verantwortlich:

**avomed –**  
Arbeitskreis für Vorsorgemedizin  
und Gesundheitsförderung in Tirol

Anichstraße 6/4 · 6020 Innsbruck  
Tel.: 0512 58 60 63  
avomed@avomed.at  
www.avomed.at

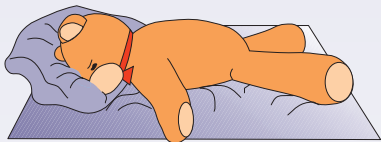


Was Sie dagegen  
tun können



## VERMEIDEN SIE ...

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



- ✗ Rauchen in Gegenwart Ihres Babys** besonders in der Schwangerschaft



- ✗ Übermäßige Wärmebelastung Ihres Babys**



- ✗ Lassen Sie Ihr Baby nicht allein!**



## EMPFOHLEN WIRD...

- ✓ Rückenlage** während des Schlafens

- ✓ Rauchfreie Umgebung** besonders in der Schwangerschaft

- ✓ Temperaturgemäße Kleidung** Empfohlene Raumtemperatur 18 – 20°C

- ✓ Stillen Sie Ihr Baby**, wenn es Ihnen möglich ist

- ✓ Harmonische Umgebung** und **häufiger Körperkontakt**

- ✓ Regelmäßige Arztbesuche**

### 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.