



# Wichtige Tipps zum sicheren und gesunden Babyschlaf



## Rückenlage zum Schlafen

Kissen, Nestchen, Decken oder große Kuscheltiere, die das Gesicht des Kindes überdecken können, gehören nicht ins Kinderbett.

Ihr Baby sollte vom ersten Tag an immer - auch am Tage - auf dem Rücken schlafen. Dies ist die wichtigste Vorsorgemaßnahme für einen sicheren Schlaf Ihres Babys.

## Stillen ist gesund

Wenn möglich, sollten Sie Ihr Baby 6 Monate lang stillen. Das stärkt seinen Organismus und sein Immunsystem.



## Schlafsäckchen

Verwenden Sie Babyschlafsäckchen statt Decken (sie lassen sich nicht wegstrampeln oder über den Kopf ziehen). Achten Sie auf die passende Größe des Schlafsackes. Die Halsöffnung sollte nicht größer als der Kopfumfang sein und die Armausschnitte sollten so klein sein, daß das bekleidete Ärmchen durchpaßt. Es gibt bereits passende Schlafsäcke für Neugeborene.



## Rauchfrei

Rauchen während der Schwangerschaft und nach der Geburt erhöht das Risiko für Erkrankungen des Kindes wie Asthma und Krebs sowie den Plötzlichen Kindstod. Verzichten Sie in der Wohnumgebung auf das Rauchen. Rauchen Sie nicht in Anwesenheit des Babys.

## Im Elternschlafzimmer im eigenen Bettchen

Im ersten Jahr sollte das Baby in Ihrem Schlafzimmer im eigenen Bettchen schlafen.



## Schutz vor Überwärmung

Halten Sie das Schlafzimmer auch im Winter nicht wärmer als ca. 18°C. Wenn Ihr Baby zwischen den Schulterblättern schwitzt, ist die Umgebung zu warm oder die Kleidung zu dick.

