

Die optimale Schlafumgebung

eigenes Bett im
Schlafzimmer der Eltern

sichere
Gitterabstände
(4,5 - 6,5 cm)

keine Schnüre oder
Bänder in der Reich-
weite des Babys

kein Kopfkissen
und keine Mütze

kein Nestchen

Schnuller
anbieten

kein Schaffell

keine
Bettdecke
stattdessen
Schlafsack

nur kleines
Kuscheltier

Rückenlage
als optimale Schlafposition

kein Kunststoff-
Schonbezug und
keine Gummiauflage
für die Matratze

Vermeiden Sie zum Schlafen
die Bauch- und Seitenlage so
lange wie irgend möglich.

Matratze:
max. 10 cm hoch
nicht zu weich
schadstoffarm
mit trittfestem
Rand

Zimmertemperatur
16 - 18 °C zum Schlafen



Neue Forschungsergebnisse zeigen, dass der Plötzliche Kindstod am besten durch die richtige Schlafumgebung verhütet werden kann.

Legen Sie Ihr Kind zum Schlafen auf den Rücken!

- Vermeiden Sie die Bauchlage.
- Auch die Seitenlage sollte nur z.B. bei besonderer Kopfform (z.B. sehr langer Hinterkopf) und nur nach Empfehlung des Kinderarztes angewandt werden

Vermeiden Sie eine Überwärmung!

- Eine Raumtemperatur von 16-18 C° ist empfehlenswert.
- Ein Schlafsack ist ausreichend, Decken sollen nicht benutzt werden.
- Eine Mütze ist im Haus nicht erforderlich. Ihr Kind sollte sich warm anfühlen, aber nicht schwitzen. Die beste Stelle zum Fühlen der Temperatur ist die Haut zwischen den Schulterblättern.
- Ein Gitterbett und eine feste durchlässige Matratze sorgen für einen guten Wärmetransport. Lose Gegenstände, Felle, Kissen o. ä. gehören nicht ins Babybett!
- Vermeiden Sie, dass Sie mit Ihrem Baby auf der Brust einschlafen!

Schaffen Sie eine optimale Schlafumgebung!

- Sorgen Sie für eine rauchfreie Wohnung. Bereits das Rauchen von 20 Zigaretten pro Tag erhöht das Risiko des plötzlichen Kindstodes um mehr als das Fünffache!
- Lüften Sie regelmäßig. Vermeiden Sie das Staubsaugen in Gegenwart des Kindes.
- Lassen Sie Ihr Kind in Ihrem Schlafzimmer, aber nicht in gleichem Bett, sondern im eigenen Bett schlafen.
- Muttermilch (Stillen) ist die beste Ernährung für Ihr Kind in den ersten Lebensmonaten. Schläft Ihr Kind mit einem Schnuller im Mund ein, so sollten Sie den Schnuller im Mund belassen, bis er von selbst herausfällt.

Schütteln Sie niemals Ihr Baby! (Führt zu schweren Gehirnverletzungen).

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Kinderarzt!