

((K)EINE
KLEINIGKEIT

Die Erfahrungen zeigen, dass die heutigen Schlafempfehlungen der richtige Weg sind, das Risiko des Plötzlichen Kindstodes zu vermindern. Schon kleine Veränderungen können viel bewirken.



Zertifizierte Schlafberatung für Babys und Kleinkinder

liebevoll • bindungsorientiert • individuell

- 🌐 www.traumwerkstatt-schlafberatung.de
- ✉ info@traumwerkstatt-schlafberatung.de
- ☎ 0152 / 09719670
- 📷 [traumwerkstatt_schlafberatung](https://www.instagram.com/traumwerkstatt_schlafberatung)





Rückenlage

Legen Sie Ihr Baby zum Schlafen immer auf den Rücken. Die Seitenlage ist nicht empfehlenswert, weil sich das Baby im Schlaf auf den Bauch drehen könnte.



Überwärmung vermeiden

Zimmertemperatur von 16 bis 18 Grad Celsius, keine Mützchen, Wärmflaschen, Heizkissen, „Nestchen“, dicke Bettdecken und Felle im Babybett.



Rauchfrei

Sorgen Sie unbedingt dafür, dass zumindest im Schlafzimmer nicht geraucht wird. Am besten verzichten Sie ganz auf das Rauchen.



Stillen/Schnuller

Gestillte Kinder schlafen sicherer. Auch ein Schnuller darf - insbesondere im ersten Lebensjahr - angeboten werden.



Babybett im Elternschlafzimmer

Legen Sie Ihr Baby möglichst in sein eigenes Bettchen in Ihrem Schlafzimmer. Das Bettzeug: spartanisch: Schlafsack statt Bettdecke.



Für das Familienbett gilt zusätzlich:

- Je größer das Bett, desto besser (80 cm p.P!)
- Keine Bettritze
- Kein Konsum von Alkohol, Drogen, Medikamenten und Nikotin
- Rausfallschutz
- Bettdecke und Kissen der Eltern außer Reichweite des Kindes
- Mami schläft zwischen Kind und Papi
- Geschwister schlafen nicht nebeneinander

Weniger ist mehr

Hängen Sie keine Schnüre oder Bänder in Reichweite Ihres Kindes auf. Verzichten Sie auf Halskettchen, Ohringe u. Ä. und geben Sie nur ein kleines Kuscheltier mit ins Bett.

