viel bewirken.





Zertifizierte Schlafberatung für Babys und Kleinkinder

liebevoll • bindungsorientiert • individuell

- www.traumwerkstatt-schlafberatung.de
- info@traumwerkstatt-schlafberatung.de
- 0152 / 09719670
- 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.



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



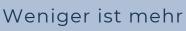
Stillen/Schnuller

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.



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





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

