



Sicherer Schlaf für mein Baby!

**Kinder im Säuglingsalter
schlafen gern und viel –
bis zu 20 Stunden pro Tag.**
Wie Ihr Kind sicher schläft,
steht hier drin.



So schläft mein Baby sicher!

Im Babybett
im Elternschlafzimmer!

In einer rauchfreien
Umgebung!

Zum Schlafen
auf den Rücken!

Gestillte Kinder
schlafen sicherer!

Auch ein Schnuller kann
den Schlaf sicherer machen!

Im Babyschlafsack,
keine Decke!

Kein Nestchen,
kein Kissen, keine
losen Tücher und
keine Kuscheltiere!

Ohne Schaf-Fell und
wasserdichte Unterlage!

Möglichst feste Zeiten
zum Schlafengehen!

16 bis 18° C Schlaftemperatur,
gut gelüftet!



Weitere Informationen enthält der kurze
Film zum Sicherem Schlaf. Code bitte mit
dem Smartphone scannen!

Informationen zur „Landesinitiative
Gesundheit von Mutter und Kind“ unter:
www.praeventionskonzept.nrw.de

Herausgeber

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen
"Reden, Publikationen"

Horionplatz 1, 40213 Düsseldorf
Telefon: 0211 8618-50
E-Mail: info@mgepa.nrw.de
Internet: www.mgepa.nrw.de

Redaktion

Landeszentrum Gesundheit
Nordrhein-Westfalen (LZG.NRW)
Westerfeldstr. 35/37, 33611 Bielefeld
Telefon: 0521 80070
E-Mail: poststelle@lzg.nrw.de
Internet: www.lzg.nrw.de

© 2017/MGEPA 032
überarbeitete Auflage

Die Druckfassung kann bestellt werden:
im Internet: www.mgepa.nrw.de/ministerium/service
telefonisch: **Nordrhein-Westfalen direkt** 0211 837-1001
Bitte die Veröffentlichungsnummer **032** angeben.

Überreicht durch:



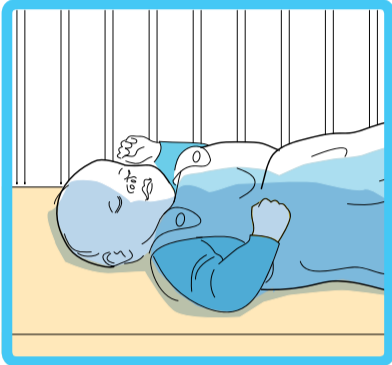
Für Ihre Pinnwand

So schläft mein Baby sicher!

Name:

Geburtsdatum:

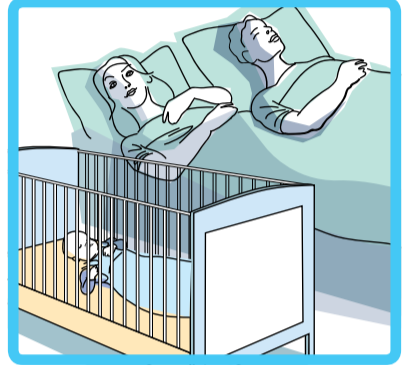
Foto meines Babys



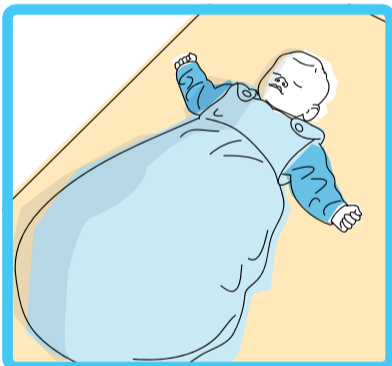
Zum Schlafen auf den Rücken! Legen Sie Ihr Kind von Anfang an zum Schlafen auf den Rücken! Dies ist die sicherste Schlafposition für Ihr Baby.



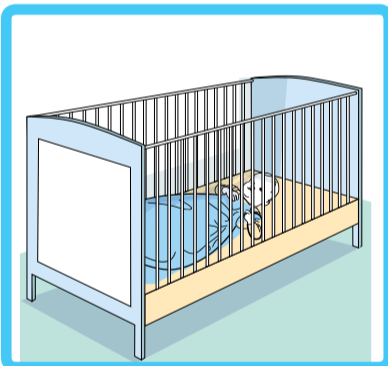
Rauchen? Nein! Rauchen ist besonders schädlich für Ihr Kind! Im Umfeld des Kindes darf grundsätzlich nicht geraucht werden! Das gilt auch für Besuch.



Babybett im Elternschlafzimmer! Hier schläft Ihr Kind am besten. Die Nähe zu seinen Eltern wirkt sich positiv auf den Schlaf Ihres Kindes aus.



Babyschlafsack, keine Decke! Der Schlafsack muss der Größe des Kindes angepasst sein: Größe 50 bis 56 bei normalgroßen Neugeborenen. Weitere Infos im Faltblatt „Der sichere Babyschlafsack“.



Platz zum Atmen! Kein Kissen, kein Fell, kein Nestchen und keine Kuscheltiere! Diese Dinge können das freie Atmen Ihres Kindes behindern und auch zur Überwärmung führen.



Versuchen Sie sechs Monate nur zu stillen. Gestillte Babys sind seltener krank und schlafen sicherer.



Nicht zu warm und gut gelüftet! Die ideale Raumtemperatur im Schlafzimmer liegt zwischen 16° und 18° C. Matratze und Unterlage müssen luftdurchlässig sein. Im Haus keine Mütze und keine Handschuhe.



Schnuller zum Schlafen! Auch ein Schnuller kann den Schlaf sicherer machen. Geben Sie Ihrem Kind aber erst dann einen Schnuller, wenn das Stillen gut funktioniert: frühestens nach 14 Tagen, besser nach vier Wochen.



Möglichst feste Zeiten zum Schlafengehen! Ständiger Wechsel im Tagesablauf führt zu Stress für Kind und Eltern. Versuchen Sie deshalb beim Schlafengehen feste Zeiten einzuhalten. Ihr Baby kann frühestens nach einigen Monaten 5 bis 6 Stunden durchschlafen.