



## Weitere Informationen:

### Im Internet:

- + [www.schlafumgebung.de](http://www.schlafumgebung.de)
- + [www.babyschlaf.de](http://www.babyschlaf.de)
- + [www.rund-ums-baby.de/gesundheits\\_baby/sicherer\\_babyschlaf.htm](http://www.rund-ums-baby.de/gesundheits_baby/sicherer_babyschlaf.htm)

### Broschüre:

"Die optimale Schlafumgebung für Ihr Baby"

Erhältlich bei  
GEPS NRW e.V.  
Postfach 410109  
48065 Münster



## Kontakt und Information

Priv.-Doz. Dr. med. habil. Gerhard Wolf  
Chefarzt, Klinik für Kinder- und Jugendmedizin

### Klinikum Traunstein

Cuno-Niggel-Straße 3, 83278 Traunstein

**T** 0861 705-1552

**F** 0861 705-1438

**E** sekretariat.paed.ts@kliniken-sob.de

# Wie Sie eine optimale Schlafumgebung für Ihr Baby gestalten können





**Liebe Eltern,**

## **Herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Kindes!**

Wir wollen Sie darüber informieren, wie Sie für Ihr Kind eine optimale Schlafumgebung schaffen können.

Durch einfache Maßnahmen in der häuslichen Umgebung kann man das Risiko eines plötzlichen Säuglingstodes (SIDS oder sudden infant death syndrom) minimieren.

### **Diese Maßnahmen wollen wir Ihnen hier vorstellen:**

- + Ihr Kind sollte im ersten Lebensjahr auf dem Rücken schlafen.
- + Am besten schläft Ihr Kind in seinem eigenen Bett im elterlichen Schlafzimmer.

- + Vermeiden Sie Kissen, Bettdecke, große Kuscheltiere oder Ähnliches, da diese den Kopf Ihres Kindes beim Schlafen bedecken könnten. Optimal ist ein Schlafsack.
- + Günstig ist es, wenn Sie Ihr Kind innerhalb des ersten Lebenshalbjahres so lange wie möglich stillen.
- + Ihr Kind sollte in einer rauchfreien Umgebung aufwachsen.
- + Falls Ihr Kind an einen Schnuller gewöhnt ist, so sollte es diesen zu jedem Schlaf bekommen.
- + Vermeiden Sie eine Überwärmung des Kindes durch zu hohe Raumtemperatur (über 18 ° C) beim Schlafen, optimal sind 16 - 18 ° C.  
Wenn Ihr Kind im Nackenbereich schwitzt, ist die Umgebung zu warm.



**Wie Sie eine optimale Schlafumgebung für Ihr Baby gestalten können**