



Vorbeugung des Plötzlichen Kindstodes

Ärzte und Ärztinnen sprechen vom plötzlichen Kinds- oder Säuglingstod, wenn ein zuvor gesundes Baby vollkommen unerwartet stirbt, ohne dass sich eine Erklärung hierfür finden lässt.

Empfehlungen, wie Ihr Baby gut und sicher schläft, auf der Innenseite. Sie sind der richtige Weg, Babys zu schützen.

KURZ.KNAPP.
ELTERN
INFO

Weitere Informationen unter
› www.kindergesundheit-info.de



Impressum

Herausgeber: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln

Projektleitung/BZgA: Referat 1-11, Ursula Münstermann

Lektorat: Dickob&Thienel

Gestaltung: www.bg-medienwerkstatt.de

Druck: Kern, Bexbach

Auflage: 16.250.11.18

Stand: September 2018

Alle Rechte vorbehalten.

Bestellnummer: 11041100

Dieses Falblatt kann kostenlos über order@bzga.de, unter BZgA, 50819 Köln, oder im Internet bestellt werden. Es ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder durch Dritte bestimmt.

Fotonachweis: www.fotolia.com Tielseite © Jaren Wicklund, S. 2 © Alexey Chernovalov, S. 3 © Fredrico Igea; DigitalVision S. 5



KURZ.KNAPP.
ELTERN
INFO

Schlafen*

* Wussten Sie, dass Babys das Schlafen erst lernen müssen?



Wussten Sie ...



... dass Babys das Schlafen erst lernen müssen? Etwa nach 4–6 Wochen wird das Schlafverhalten regelmäßiger.

... dass es schon bei Säuglingen Vielschläfer und Wenigschläfer gibt? Der Schlafbedarf ist erblich festgelegt. Manche Babys kommen in den ersten 3 Monaten mit nur 10–12 Stunden Schlaf pro 24 Stunden aus, andere brauchen täglich 18–20 Stunden Schlaf.

... dass es für Babys in den ersten sechs Monaten normal ist, mindestens einmal in der Nacht aufzuwachen? In den ersten sechs Monaten brauchen Babys noch eine oder mehrere Mahlzeiten in der Nacht.

... dass „Durchschlafen“ für Babys höchstens 6–8 Stunden am Stück schlafen heißt? Aufwachen in der Nacht oder sehr früh morgens ist zwar hart für Eltern, für Babys aber normal.

... dass Sie als Eltern das Schlafenlernen unterstützen können?



Mehr zum gesunden Babyschlaf und zur Vorbeugung des Plötzlichen Kindstodes unter

- › www.kindergesundheit-info.de/babyschlaf
- › www.kindergesundheit-info.de/vorbeugung-kindstod

Kurzfilm „Einschlafen: Leichter zur Ruhe finden“ in 5 Sprachen unter

- › www.kindergesundheit-info.de/kurzfilm-einschlafen

Fragen beantwortet auch gern Ihr Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin.



› Empfehlungen

So schläft Ihr Baby gut und sicher

› Immer auf dem Rücken und ohne Kopfkissen, Felle, Nestchen, Kuscheltier oder Mütze – nichts, was das Gesicht zudecken kann.

› Möglichst im eigenen Bettchen im Schlafzimmer der Eltern. Im Elternbett sollte das Baby insbesondere dann nicht schlafen, wenn ein Elternteil Raucher/Raucherin ist.

› In einem rauchfreien Schlafzimmer – besser bleibt die ganze Wohnung rauchfrei.

› Am besten im Schlafsack statt mit Decke.

› In ungeheiztem Schlafraum – eine Raumtemperatur von 18 °Celsius ist ideal.

Das Schlafenlernen unterstützen

Die 5 wichtigsten Tipps

So gut es im Alltag geht: Halten Sie von Anfang an regelmäßige Zeiten ein für Essen, Schlafen, Spielen und Spazierengehen.

Babys lieben Gewohnheiten: Legen Sie Ihr Baby möglichst zur gleichen Zeit, am gleichen Ort und mit dem gleichen Einschlafritual schlafen.

3 **Übermüdung erschwert das Einschlafen:** Legen Sie Ihr Baby bei Anzeichen von Müdeisen ins Bett, wenn es zum Beispiel gähnt oder den Kopf abwendet.

4 **Da sein ist alles:** Nehmen Sie Ihr Baby nicht immer gleich hoch, wenn es mal wach im Bettchen liegt oder unruhig ist. Setzen Sie sich lieber dazu, halten sie sein Händchen oder streicheln sie ihm sanft übers Köpfchen.

5 **Die Schlafenszeit ruhig angehen:** Lassen Sie Ihr Baby tagsüber nach „Lust und Laune“ spielen, doch keine aufregende Beschäftigung vor dem Schlafen.