



KURZ.KNAPP.
ELTERN
INFO

Weitere Informationen unter
› www.kindergesundheit-info.de

Vorbeugung des Plötzlichen Säuglingstodes

Ärzte und Ärztinnen sprechen vom plötzlichen 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.

Impressum

Herausgeber: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln

Projektleitung/BZgA: Referat 1-11, Ute Fillinger

Lektorat: Katharina Salice-Stephan

Druck: Degensche Druckerei, Troisdorf-Spich

Stand: Oktober 2010

Bestellnummer: 11041100

Dieses Faltblatt ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder durch Dritte bestimmt.

Fotonachweis: www.fotolia.com Titelseite © Jaren Wicklund, S. 2 © Alexey Chernovalov, S. 3 © Fredrico Igea, S. 5 © Digital Vision

Gestaltung: www.bg-medienwerkstatt.de

Auflage: 1.30.10.10

Alle Rechte vorbehalten.

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

In Kooperation mit dem Nationalen Zentrum Frühe Hilfen

Nationales Zentrum
Frühe Hilfen



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 lebenswichtig 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 Baby-schlaf und zur Vorbeugung des Plötzlichen Säuglingstodes unter

› www.kindergesundheit-info.de

Für Eltern/Schlafen: Auch Schlafen will gelernt sein: Schlaf im 1. Lebensjahr

Für Eltern/Gesundheitsrisiken vorbeugen: Der Plötzliche Säuglingstod (SIDS)

Fragen beantwortet auch gern Ihr Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin.

Das Schlafenlernen unterstützen

Die 5 wichtigsten Tipps

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

2 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 Müdessein ins Bett, wenn es zum Beispiel gähnt oder den Kopf abwendet.



› Empfehlungen

So schläft Ihr Baby gut und sicher

› Immer auf dem Rücken und ohne Kopfkissen, Felle, Nestchen oder Mütze.

› 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 Schafsack statt mit Decke.

› In ungeheiztem Schlafräum, solange die Raumtemperatur nicht unter 18° Celsius abfällt.