



## Sicherer Schlaf für mein Baby

Kleine Kinder schlafen viel, je nach Alter bis zu 20 Stunden pro Tag.

Nachts, aber auch tagsüber, zuhause wie unterwegs.

Damit Ihr Kind sicher und gesund schläft, haben wir diesen Ratgeber entwickelt.

Dieser Ratgeber orientiert sich an den Empfehlungen der Deutschen Akademie für Kinderheilkunde und Jugendmedizin und der Gemeinsamen Elterninitiative Plötzlicher Säuglingstod (GEPS) e.V., veröffentlicht in der Broschüre „Die optimale Schlafumgebung für Ihr Baby“. Der Ratgeber wurde in der vorliegenden Form für die Landesinitiative NRW „Gesundheit für Mutter und Kind“ überarbeitet.

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet:  
[www.schlafumgebung.de](http://www.schlafumgebung.de) oder [www.gekips.de](http://www.gekips.de) oder bei der **GEPS-NRW e.V.**, Postfach 410109, 48065 Münster,  
Fax: 0251/8715570, [www.geps.de](http://www.geps.de)



Weitere Informationen zur „Landesinitiative Gesundheit für Mutter und Kind“ finden Sie unter [www.praeventionskonzept.nrw.de](http://www.praeventionskonzept.nrw.de)

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen  
Fürstenwall 25, 40219 Düsseldorf  
Fax 0211 855-3211  
[info@mail.mags.nrw.de](mailto:info@mail.mags.nrw.de)  
[www.mags.nrw.de](http://www.mags.nrw.de)

Überreicht durch:

Autoren:  
**Hildegard Jorch**, Gemeinsame Elterninitiative Plötzlicher Säuglingstod (GEPS-NRW) e.V., Münster  
**Angelika Josten**, Landesverband der Hebammen NRW, Bonn  
**Dr. Volker Soditt**, Berufsverband der Kinder und Jugendärzte, GEKIPS, Solingen

Redaktion:  
**Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit Nordrhein-Westfalen (LIGA.NRW)**  
Bielefeld, 4. überarbeitete Auflage 2009  
Vervielfältigung in jeder Form, auch teilweise, nur mit Genehmigung des LIGA.NRW.

**Gesundheit von Mutter & Kind**

Landesinitiative **NRW.**

## Mein Baby schläft sicher in einem Schlafsack!



In Rückenlage!

In einer rauchfreien Umgebung!

Im eigenen Babybett im Eltern-Schlafzimmer!

Möglichst gestillt!

Ohne Nestchen, Kissen und Decken im Bett!

Ohne Schaf-Fell und wasserdichte Unterlage!

## **Rauchen: Nein!**

Rauchen ist ein Risikofaktor für viele Krankheiten. Nicht nur für den, der raucht, auch für Ihr Kind. In der Schwangerschaft und hinterher. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind in einer rauchfreien Umgebung aufwächst! Diese Bitte richtet sich an Mutter, Vater und andere Personen, die in der Umgebung des Kindes rauchen.

## **Zum Schlafen auf den Rücken, immer!**

Legen Sie Ihr Kind zum Schlafen auf den Rücken, von Anfang an. Die Rückenlage hat sich als die sicherste Schlafposition herausgestellt.

Vielfach besteht die Sorge, dass ein Kind in Rückenlage Erbrochenes leichter in die Lunge bekommt. Dafür gibt es keine gesicherten Hinweise. Ihr Kind verfügt über Schutzreflexe, die auch in Rückenlage gut funktionieren.

Eine einseitige Abflachung des Hinterkopfes kann eine Folge der Rückenlage sein. Um das zu vermeiden, legen Sie Ihr Kind abwechselnd an die Kopf- und Fußseite des Bettes. Damit ändern Sie die Position des Kopfes zum Licht. Tragen und füttern Sie Ihr Kind abwechselnd mal auf dem rechten, mal auf dem linken Arm, so dass es keine Lieblingsseite ausbildet. Eine einmal eingetretene Abflachung des Kopfes verwächst sich in der Regel im Laufe der Zeit.

Bringen Sie Ihr Kind nur dann in Bauchlage, wenn es wach und unter Aufsicht ist. Dann kann es in dieser Position sehr gut seine motorischen Fähigkeiten weiterentwickeln.

## **Kind in Reichweite**

Lassen Sie Ihr Kind in seinen ersten beiden Lebensjahren im Elternschlafzimmer schlafen, aber im eigenen Bett. Es wird durch die Geräusche und Bewegungen seiner Eltern positiv stimuliert. Sie verwöhnen Ihr Kind damit nicht, es braucht Ihre Nähe. Auch für das Stillen ist es günstig, wenn das Kinderbett neben dem elterlichen Bett steht.

Schlafen in einem separaten Zimmer ist eher ungünstig für den sicheren Schlaf des Kindes!

## Raum zum Atmen

Die Matratze des Kindes sollte relativ fest und luftdurchlässig sein. Kopfkissen, Fell, ein Nestchen oder eine zu weiche Matratze gehören nicht ins Babybett. Der Kopf Ihres Kindes sinkt zu tief darin ein (maximale Einsinktiefe 1,5–2 cm). Dies kann zur Überwärmung und zur Rückatmung von verbrauchter Atemluft führen.

Auch Kuscheltiere können die Luftzirkulation einschränken und einen Wärmestau verursachen, wenn Ihr Kind mit seinem Gesicht dagegen rutscht oder sein Gesicht durch Kuscheltiere bedeckt wird. Befestigen Sie sie daher besser oben an den Stäben des Babybettes. Ihr Kind braucht sie im Schlaf nicht.

Verwenden Sie keine wasserdichte Unterlage im Babybett. Sie ist zugleich luftundurchlässig und kann deshalb ebenfalls zur Überwärmung führen. Lange Himmel, Mosquito-Netze, Tücher oder lose Unterlagen sind gefährlich, weil Ihr Kind sie sich über den Kopf ziehen oder sich darin verwickeln kann.

## Vermeiden Sie Überwärmung

Raumtemperaturen von 16–18 °C sind zum Schlafen optimal. Sorgen Sie für eine ausreichende Lüftung des Schlafzimmers (2–3 mal Stoßlüften für ca. 10 Min. pro Tag).

Babys haben häufig kalte Hände und Füße. Das sagt nichts über ihre Körpertemperatur aus. Diese prüfen Sie am besten zwischen den Schulterblättern: Hier sollte Ihr Kind sich warm, aber nicht verschwitzt anfühlen. Im Haus braucht Ihr Kind keine Handschuhe oder Mütze.

## Schlafsäcke gegen Überdeckung

Verwenden Sie keine Zudecke, sondern einen Schlafsack – den hat Ihr Kind an. Decken können über den Kopf Ihres Kindes geraten. Oder Ihr Kind gerät auf die Decke und sinkt darin ein.

Wichtig:

- Achten Sie auf die für die Körperlänge des Kindes passende Schlafsackgröße. Normale Neugeborene haben eine Konfektionsgröße von 50 bis 56.
- Der Halsausschnitt muss so klein sein, dass der Kopf des Kindes nicht hindurchrutschen kann.
- Die Armausschnitte dürfen nicht zu groß sein, sonst rutscht das Kind im Schlafsack nach unten, und der Halsausschnitt drückt sich gegen den weichen Hals des Babys.
- Wenn es dem Kind zu kalt ist, ziehen Sie es lieber etwas wärmer an. Vermeiden Sie die Kombination von Schlafsack und Decke!

## Stillen

Muttermilch ist die beste Nahrung für Ihr Baby. Zu den vielen bekannten Vorteilen kommt ein weiterer: Der Schlaf Ihres Kindes wird sicherer. Versuchen Sie, 6 Monate voll zu stillen. Ab wann Ihr Kind eine Ergänzungsnahrung braucht, erfragen Sie bitte bei Ihrer Kinder- und Jugendärztin oder Ihrem Kinder- und Jugendarzt oder Ihrer Hebamme.

Geben Sie das Stillen nicht auf, auch wenn Sie das Rauchen nicht lassen können. Sorgen Sie aber für eine rauchfreie Zeit um die Stillmahlzeit herum; das bedeutet: wenigstens eine Stunde vor dem Stillen sollte unbedingt nicht geraucht werden.

## Schnuller

Studien haben gezeigt, dass Beruhigungsschnuller den Schlaf sicherer machen! Achten Sie darauf, dass das Stillen problemlos funktioniert, bevor Sie den Schnuller einsetzen. Mit dem Schnuller darf eine Stillmahlzeit nicht hinausgezögert oder gar übersprungen werden. Das Saugbedürfnis eines Kindes sollte immer erst an der mütterlichen Brust befriedigt werden.

Kinder, die einen Schnuller zum Schlafen benutzen, sollten ihn dann immer zum Schlafen bekommen. Nach dem ersten Geburtstag braucht dann Ihr Kind den Schnuller nicht mehr.

## Feste Tagesabläufe und Tagesrituale für Babys einhalten

Das Schlafbedürfnis ist bei jedem Kind unterschiedlich und das Durchschlafen von Babys (5–6 Std. durchgehender Schlaf) stellt sich meist erst nach einigen Monaten ein. Ihr kleines Kind braucht feste Tagesabläufe und wenig Wechsel.

Halten Sie eine feste Tagesroutine und feste Rituale beim Füttern, Versorgen und auch beim Schlafengehen ein. Manchmal sind es die äußeren Umstände, die ein Kind nicht schlafen lassen. Manchmal ist es aber auch die aus dem Magen hochsteigende Magensäure, die dem Kind Schmerzen verursacht. Auch Blähungen können das Kind unruhig werden lassen.

Schläft Ihr Kind schlecht, ist sehr unruhig oder will gar nicht schlafen, sprechen Sie mit Ihrer Kinder- und Jugendärztin oder Ihrem Kinder- und Jugendarzt oder Ihrer Hebamme. Beruhigende Medikamente sind keine Lösung für solche Probleme!