



Sicherer Babyschlaf – Vorbeugungsmaßnahmen „Plötzlicher Kindstod“

Sie können dafür sorgen, dass Ihr Baby gesund und sicher schläft.

- Rückenlage ist am sichersten!
- Überwärmung ist gefährlich (Raumtemperatur ca. 16 - 18°C)
- Leichte Schlafbekleidung / Keine Mützchen im Bett
- Schlafsack – keine Decke
- Kein Kopfkissen, kein Schaffell, Kuscheltiere gezielt auswählen (Anzahl begrenzen, keine langen Felle, keine großen/fluffigen Tiere)
- Wärmeflasche oder Heizkissen nur zum Vorwärmen des Bettes
- Matratze – atmungsaktiv und nicht zu weich
- Schlafen im eigenen Bett im Eltern-Schlafzimmer!
- Rauchen sie nicht – auch nicht während der Schwangerschaft
- Wenn möglich bis zum 6. Lebensmonat Stillen



Orientierungshilfe für die Auswahl eines Babyschlafsacks

Richtige Größe des Schlafsackes

- Faustregel: Körperlänge minus Länge des Kopfes plus 10-15cm zum Strampeln und Wachsen

Halsausschnitt

So **klein**,

- dass der Kopf des Babys nicht durchrutschen kann,
- dass das Baby nicht zu viel Wärme verliert.

So **groß** und nur so weit abgefüllt,

- dass der Kopf nicht daran gehindert wird, sich in Rückenlage zur Seite zu neigen.

Armausschnitte nicht zu groß,
damit das Baby

- nicht mit den Ärmchen hineinrutschen kann
- nicht zu viel Wärme verliert
- nicht im Schlafsack nach unten rutschen kann

keine Bänder

weder um den Hals- noch im Armausschnitt

- wegen der möglichen Strangulationsgefahr

Planes Rückenteil

Keine Naht, kein Gummizug, keine Stoffraffung

Material

- weich, nicht zu schwer
- feuchtigkeitsaufnahmefähig (=atmungsaktiv)
- Waschbarkeit mit Feinwaschmittel bei mind. 40°C ohne einzulaufen
- Speichel- und schweißechte Einfärbungen
- Pillingfest
- Keine Flammschutzmittel, Weichmacher, organische Phosphorverbindungen, halogenorganische Verbindungen, Formaldehyd- oder Schwermetallverbindungen als Textilausrüstung
- **Keine Scheuerkanten oder Nähte in Hautnähe**
- **Reißverschluss sollte die kindliche Haut nicht verletzen können**