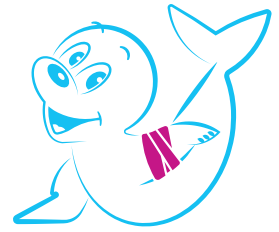


# Elterninformationen

## PRAXIS MICHAEL SCHEEL

Facharzt für Kinder- & Jugendmedizin



## Die wichtigsten Schlafempfehlungen für das 1. Lebensjahr

Diese Empfehlungen dienen der Vorbeugung des plötzlichen Säuglings- oder Kindstodes.

### 1. Immer in Rückenlage schlafen

Legen Sie Ihr Baby immer in Rückenlage zum Schlafen. Wenn Ihr Baby wach ist und Sie dabei, dann legen Sie es ruhig auch auf den Bauch. Dieses trainiert die Arme, wirkt dem Abflachen des Hinterkopfes entgegen und es lernt die Welt aus einer ganz anderen Perspektive kennen.

### 2. Im Schlafsack und ohne zusätzliche Bettwäsche

Benutzen Sie einen Babyschlafsack und keine Decke. Legen Sie nichts in das Kinderbett was Ihrem Baby auf das Gesicht fallen könnte (z.B. Decken, Kissen, Stofftiere, Nestchen, Tücher).

### 3. Im Elternschlafzimmer aber im eigenen Bettchen

Wenn irgendwie möglich sollte Ihr Baby in seinem eigenen Bettchen (z.B. Beistellbett) bei Ihnen im Elternschlafzimmer schlafen. Die gleichmäßigen Atemgeräusche der Eltern haben einen positiven Einfluss auf die Atemregulation des Babys. Gleichzeitig erleichtert Ihnen die Nähe Ihres Babys das nächtliche Stillen.

### 4. Nicht zu warm

Die ideale Schlaftemperatur für Ihr Baby ist 19°C. Verzichten Sie auf Heizen, wenn die Raumtemperatur nicht unter 18°C fällt und Lüften Sie nicht zu lange. Beim Lüften achten Sie darauf, dass Ihr Baby nicht im Zug steht. Ob es Ihrem Baby zu warm oder zu kalt ist, können Sie gut im Nacken fühlen.

### 5. Ihr Baby liebt eine rauchfreie Umgebung

Vermeiden Sie auch im ersten Lebensjahr Ihres Kindes das Rauchen. Achten Sie auf eine rauchfreie Umgebung. Dies gilt natürlich ganz besonders für den Raum, in dem Ihr Baby schläft, denn Rauchen ist ein bedeutsamer Risikofaktor für den plötzlichen Säuglingstod. Sprechen Sie mich gerne an, wenn Sie Hilfe bei der Rauchentwöhnung brauchen.

### 6. Stillen Sie möglichst lange

Stillen ist Nahrung für Körper und Seele und stärkt die Lebenskraft Ihres Kindes. Versuchen Sie nach Möglichkeit, Ihr Kind die ersten sechs Monate voll zu stillen. Aber machen Sie sich keine Sorgen wenn es mit dem Stillen nicht klappt, denn auch ein Fläschchen kann man mit viel Liebe geben.