



## Liebe Eltern,

wir gratulieren Ihnen zur Geburt Ihres Kindes und möchten Ihnen mit dieser Broschüre einige Tipps zur sicheren und gesunden Schlafumgebung für Ihr Kind an die Hand geben.

Hier finden Sie praktische Empfehlungen, wie Sie die optimale Schlafumgebung für ihr Baby gestalten sollten.

Im Folgenden beschäftigen wir uns mit den Schlafgewohnheiten und der empfohlenen Schlafposition bei Säuglingen, sowie mit der Auswahl und der Ausstattung des optimalen Babybettes.

Mit den besten Wünschen  
Ihr Team des Familien- und Perinatalzentrums  
Campus Charité Mitte  
Campus Virchow-Klinikum

Dies ist eine Kurzfassung des Elternratgebers „Die optimale Schlafumgebung für Ihr Baby“.

Weitere Informationen zu diesem Thema können Sie bei Ihrem Kinderarzt bzw. Ihrer Kinderärztin und im Internet erhalten:

[www.babyschlaf.de](http://www.babyschlaf.de)

[www.schlafumgebung.de](http://www.schlafumgebung.de)

[www.berlin.de/sen/gesundheit/sonstiges/index.html](http://www.berlin.de/sen/gesundheit/sonstiges/index.html)

CharitéCentrum 17  
für Frauen-, Kinder- und Jugendmedizin  
mit Perinatalzentrum und Humangenetik,  
Charité - Universitätsmedizin Berlin

## Schlafen

sicher und gesund von Anfang an

Tipps zur Risikovermeidung des  
Plötzlichen Kindstods (SID)





## Stillen

Stillen senkt das Risiko für den Plötzlichen Kindstod. Stillen Sie Ihr Kind möglichst bis zum 6. Lebensmonat voll. Muttermilchernährte Kinder sind weniger allergie- und infektgefährdet.

## Rauchfrei

Rauchen während der Schwangerschaft und nach der Geburt erhöht das Risiko für den Plötzlichen Kindstod besonders!

Rauchen Sie nicht in den Räumen, in denen sich Ihr Baby aufhält.

## Rückenlage zum Schlafen

Die Rückenlage ist die sicherste Schlafposition für Ihr Baby.

Die Bauchlage ist bei wachen Babys für die motorische Entwicklung des Kindes wichtig. Bauch- und Seitenlage sollten Sie als Schlafposition für Ihr Baby unbedingt solange wie irgend möglich vermeiden.

## Passender Schlafsack

Legen Sie Ihr Baby zum Schlafen in einen Schlafsack. Bettdecken sind nicht geeignet, da Babys sie sich über den Kopf ziehen oder darunter rutschen können. Das führt zur Überwärmung sowie zur Rückatmung und stellt daher ein hohes Risiko dar. Ebenfalls sollen keine Kuscheltiere, Tücher, Nestchen und Kissen im Bett liegen, die sich das Kind im Schlaf vor das Gesicht ziehen kann.

## Auswahl des Schlafsacks

- Faustregel: „Körpergröße minus Kopflänge des Babys plus 10 cm zum Wachsen“ = richtige Schlafsacklänge
- Die Halsöffnung darf nicht größer sein als der Kopfumfang, die Armausschnitte nicht zu weit sein, da das Baby sonst in den Schlafsack hinein rutscht.
- Die Kleidung und die Dicke des Schlafsacks sind der Raumtemperatur anzupassen.

## Schutz vor Überhitzung

Das Schlafen im eigenen Bett im Elternzimmer vermindert das Risiko für den Plötzlichen Kindstod. Vermutlich werden durch die Schlafgeräusche und Bewegung der Eltern die Aufwachschwelle des Kindes geringer gehalten und seine Aufweckreflexe stimuliert.

## Die Ausstattung des Kinderbetts

- Feste Matratze, ohne wasserdichte Unterlage
- Schlafen im Schlafsack
- Keine Kissen
- Keine Decken
- Kein Nestchen oder Bettumrandung
- Kein Fell
- Keine Kuscheltiere oder Tücher
- Keine Bettabdeckung oder -himmel
- Keine Nuckelketten

## Optimales Raumklima

Eine optimale Raumtemperatur von 18°C schützt Ihr Baby beim Schlafen vor Überwärmung. Kurzes, regelmäßiges Lüften (Stoßlüften) sorgt für frische Luft. Vermeiden Sie Zugluft.

Natürlich darf Ihr Kind nicht frieren. Fühlen Sie vorsichtig im Nacken oder zwischen den Schulterblättern. Die Haut soll sich dort warm anfühlen, aber nicht verschwitzt. Zu Hause braucht ein neugeborenes Baby im Normalfall keine Mütze. Über den unbedeckten Kopf kann es am besten überschüssige Wärme abgeben.