



## Vorbeugung des Plötzlichen Kindstodes

Ärzte und Ärztinnen sprechen vom plötzlichen Kinds- oder 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.

KURZ.KNAPP.  
ELTERN  
INFO

Weitere Informationen unter  
› [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)

### Impressum

**Herausgeber:** Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln

**Projektleitung/BZgA:** Referat 1-11, Ute Fillinger

**Lektorat:** Katharina Salice-Stephan

**Druck:** Asterion Germany GmbH, Viernheim

**Stand:** Oktober 2013

**Bestellnummer:** 11041100

Dieses Falblatt kann kostenlos über [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de), unter BZgA, 51101 Köln, oder im Internet bestellt werden. Es ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder durch Dritte bestimmt.

**Fotonachweis:** [www.fotolia.com](http://www.fotolia.com) Tielseite © Jaren Wicklund, S. 2 © Alexey Chernovalov, S. 3 © Fredrico Igea, S. 5 © Digital Vision

**Gestaltung:** [www.bg-medienwerkstatt.de](http://www.bg-medienwerkstatt.de)

**Auflage:** 10.180.11.13

Alle Rechte vorbehalten.



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 Kindstodes unter

› [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)

Themen/Schlafen: 0–12 Monate

Themen/Risiken & Vorbeugen:

Der Plötzliche Kindstod (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 Schlafsack statt mit Decke.

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