

## Sicherer Babyschlaf

Ihnen und Ihrem Baby tut es gut, wenn Sie viel Hautkontakt miteinander haben. Nehmen Sie es zum Einschlafen auf den Arm, kuscheln Sie viel mit Ihrem Baby, möglichst mit nackter Haut. Ihre Zuwendung und Ihre Körperwärme beruhigt Ihr Kind und gibt ihm Sicherheit und Geborgenheit. Es kann sich dadurch besser entspannen und wird dadurch leichter einschlafen. Das viele Kuscheln hilft auch Ihnen, Ihr Baby besser kennen zu lernen.

Um gemeinsam im Elternbett zu schlafen, sollte dieses sicher gemacht werden. Jedes Elternteil braucht mindestens 90cm Platz. Sollte das nicht möglich sein oder die Bettkante nicht gut gegen Herausfallen gesichert werden können, ist ein Beistell-Bett oder "Babybalkon" eine gute Möglichkeit das gemeinsame Schlafen und damit auch das nächtliche Stillen zu erleichtern.

Aus einem Beistell-Bett können Sie Ihr Kind jederzeit zu sich nehmen ohne große Unruhe zu verbreiten. Ein sanftes Licht in greifbarer Nähe ist ratsam.

### **Wenn Sie mit Ihrem Baby in einem Bett schlafen, achten Sie auf folgende Punkte:**

- Ihr Baby sollte im eigenen Schlafsack in Rückenlage liegen.
- Schlafen Sie Ihrem Baby zugewandt.
- Die Schlafumgebung soll frei von Kissen, Kuscheltiere und Co. sein.
- Ihr Baby sollte nicht unter Ihrer Decke liegen.
- Ziehen Sie Ihr Baby nicht zu warm an.
- Die ideale Raumtemperatur im Schlafzimmer beträgt 16–18°C.
- Schlafen Sie mit Ihrem Baby auf einer festen Matratze, Wasserbetten und Sofas sollten nicht benutzt werden.
- Ein größeres Kind sollte nicht neben dem Baby schlafen, es sollte immer ein Erwachsener dazwischen liegen.
- Ein Haustier sollte niemals im gleichen Bett wie das Baby schlafen.
- In den ersten zwölf Monaten ist es gut mit dem Baby in einem gemeinsamen Raum zu schlafen.
- Ihr Baby sollte nicht in Ihrem Bett schlafen, wenn Sie (oder eine andere Person im Bett)
  - Raucher/in sind
  - Alkohol getrunken haben
  - Krank sind und nicht in der Lage sind, sich adäquat um das Baby zu kümmern
  - Drogen und Medikamente eingenommen haben, die Sie schläfrig machen