



Säuglinge schlafen noch sehr viel. Sie benötigen in den ersten Lebensmonaten zwischen 16 und 19 Stunden und mit drei Monaten etwa 13 bis 15 Stunden Schlaf pro Tag. Wir wollen Sie darüber informieren, wie Sie für Ihr Kind eine optimale Schlafumgebung schaffen können.

Während des Schlafes kann es im ersten Lebensjahr zum **Plötzlichen Kindstod** kommen. Glücklicherweise ist das ein sehr seltenes Ereignis. Dennoch sterben in Deutschland immer noch Kinder am Plötzlichen Kindstod.

Ein paar einfache Maßnahmen helfen, das Risiko für Ihr Kind auf ein Minimum zu reduzieren. Diese umseitig aufgeführten Empfehlungen sind wissenschaftlich belegt und haben sich in der Praxis bewährt.

Ihre Ärztin/Ihr Arzt oder Ihre Hebamme helfen Ihnen gerne weiter.

*Wir wünschen Ihnen  
alles Gute und viel Freude mit  
Ihrem Kind!*

Weitere Informationen finden sie im Internet unter:

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

Bei dringenden Fragen können Sie sich auch telefonisch an uns wenden:

**Telefon 089/3 15 60-204**

Institutionen und Berater können diese Broschüre bestellen unter:

**Telefon 089/3 15 60-304**

Herausgeber:  Bayerisches Landesamt für  
Gesundheit und Lebensmittelsicherheit  
Eggenreuther Weg 43, 91058 Erlangen (LGL)  
[www.lgl.bayern.de](http://www.lgl.bayern.de)



unter Mitwirkung der

Stiftung Kindergesundheit  
c/o Ashurst  
Prinzregentenstraße 18  
80538 München  
[info@kindergesundheit.de](mailto:info@kindergesundheit.de)

Stand: Oktober 2005

© StMUGV, alle Rechte vorbehalten

Diese Druckschrift wird kostenlos im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von den Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zweck der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zweck der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden. Bei publizistischer Verwertung - auch von Teilen - Angabe der Quelle und Übersendung eines Belegexemplars erbeten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Die Broschüre wird kostenlos abgegeben, jede entgeltliche Weitergabe ist untersagt. Diese Broschüre wurde mit großer Sorgfalt zusammengestellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit kann dennoch nicht übernommen werden.

## Elterninformation

## Wichtige Tipps zum sicheren und gesunden Babyschlaf



### Rückenlage

Ihr Baby sollte vom ersten Tag an immer - auch am Tage - auf dem Rücken schlafen. Dies ist die wichtigste Vorsorgemaßnahme für einen sicheren Schlaf Ihres Babys.

### Schlafsäckchen

Babyschlafsäckchen sind sicherer als Decken (sie lassen sich nicht wegstrampeln oder über den Kopf ziehen). Beim Kauf sollten Sie darauf achten, dass das Säckchen nicht zu groß und die Halsöffnung nicht größer als der Kopfumfang ist. In Fachgeschäften werden spezielle Neugeborenen schlafsäckchen angeboten.



### Im Elternschlafzimmer im eigenen Bettchen

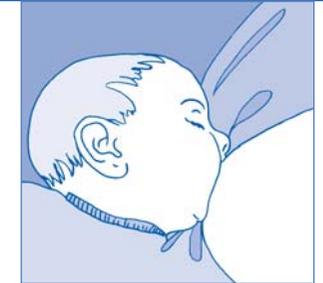
Im ersten Jahr sollte das Baby in Ihrem Schlafzimmer im eigenen Bettchen schlafen.

### Schutz vor Überwärmung

Halten Sie das Schlafzimmer auch im Winter nicht wärmer als ca. 18° C. Wenn Ihr Baby im Nackenbereich schwitzt, ist die Umgebung zu warm.

### Rauchfrei

Rauchen während der Schwangerschaft und nach der Geburt erhöht das Risiko für Erkrankungen sowie für den Plötzlichen Kindstod. Verzichten Sie in der Wohnumgebung auf das Rauchen. Rauchen Sie nicht in Anwesenheit des Babys.



### Stillen ist gesund

Wenn möglich, sollten Sie Ihr Baby 6 Monate lang stillen. Das stärkt seinen Organismus und sein Immunsystem.

**Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht unter Kissen, Nestchen, Decken oder Kuscheltieren ersticken kann.**

