

Gesunde Schlafumgebung

Und Empfehlungen um Risiko von
SIDS zu minimieren

Gesunde Schlafumgebung

Eine angemessene Schlafumgebung ist ein tragender Pfeiler für gesunden Schlaf, und somit eine wichtige Voraussetzung für gute Nächte.

Gesunde Schlafumgebung

- Das Bett sollte ein Bett sein, nicht die Couch, Fußboden, nicht Kinderwagen oder Autositz
- Das Bett ist kein Spielzeuglager, kein Spielplatz!
- Das Schlafzimmer ist keine Abstellkammer, kein Bügelzimmer, kein TV Zimmer
- Kinder oder Elternschlafzimmer, eigenes Bett oder Anstellbett am Elternbett, oder auch Familienbett – Deine Entscheidung!
- Das Bett sollte sicher sein, das Kind sollte nicht herausfallen können, sich an Ecken oder Kanten verletzen können, nicht unter Decken oder Kissen der Eltern rutschen etc.

Gesunde Schlafumgebung

Offizielle Empfehlungen zur Schlafumgebung, um das Risiko des plötzlichen Kindstodes zu minimieren:

- Eigenes Bett im Elternschlafzimmer, oder Anstellbett.
- Ca. 18 Grad Raumtemperatur um Überhitzung zu vermeiden
- Kein Kissen, keine Decke, sondern Schlafsack.
- Rückenlage wird empfohlen
- Harte Unterlage, keine Kuscheltiere o.ä. im Bett, damit das Kind nicht mit der Nase einsinken kann.

Gesunde Schlafumgebung

DAS WICHTIGSTE um Risiko des plötzlichen Kindstodes zu minimieren sind die Eltern!

- Keine Drogen, kein Alkohol, kein Nikotin/ Zigarettenrauch (im Haus/in der Wohnung).
- Nicht unter Drogen/Alkoholeinfluss oder wenn ein Elternteil Raucher ist mit dem Kind ins Bett.

Gesunde Schlafumgebung

WICHTIG – und oft unterschätzt:

(abge)dunkel(t) - je dunkler, desto besser!

Nachtlichter etc. können helfen, aber nur bei älteren Kindern, die im Dunkeln Ängste entwickeln.

Säuglinge und Babys schlafen besser, wenn es dunkel ist!

Gesunde Schlafumgebung

Als „3-R-Faustregel“ zusammengefasst lassen sich die drei wichtigsten Regeln zur Vorbeugung des Plötzlichen Säuglingstodes wie folgt merken:

Rückenlage – Rauchfrei – Richtig gebettet