



**Sicherer Babyschlaf**  
Wie mein Baby sicher  
und gut schläft

## Liebe Eltern,



die Geburt eines Kindes ist eine wunderbare und zugleich besondere Erfahrung, verbunden mit großen Glücksgefühlen, Wünschen und Hoffnungen für eine gute Zukunft. Freude mischt sich mit Unsicherheit, denn die bisher gewohnte Situation ist jetzt so ganz anders. Aber das geht allen Eltern so und ist daher ganz normal.

Alle Eltern wollen ihrem Kind von Anfang an eine gesunde Entwicklung ermöglichen. Ein sicherer und gesunder Schlaf Ihres Babys gehört dazu. Natürlich muss man wissen, wie ein Baby sicher und gut schläft. Darüber gibt es wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse. Mithilfe eines renommierten Experten haben wir für Sie in diesem Informationsblatt zusammengestellt, wie Sie Ihr Kind richtig betten.

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie alles Gute und hoffe auf ein gesundes Aufwachsen Ihres Kindes.

Ihre

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'D. Kolat'.

Dilek Kolat

Senatorin für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung

# Was müssen Sie unbedingt beachten?



## **Keine Kuscheltiere.**

Es besteht die Gefahr der Behinderung der Atmung beim schlafenden Baby. Säuglinge atmen nur durch die Nase!

## **Keine Decken, keine Kissen, kein Fell.**

Es besteht die Gefahr des Überdeckens des Babys und der Überwärmung.



## **Kein Zigarettenrauch!**

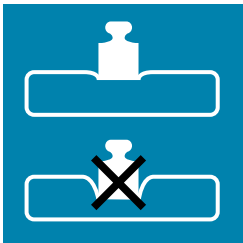
Rauchen ist für Ihr Baby schädlich. Verzichten Sie bitte darauf.

# So schläft Ihr Kind am besten



## Im Schlafsack in der Rückenlage

Die Rückenlage ist die sicherste Schlafposition für Ihr Baby.



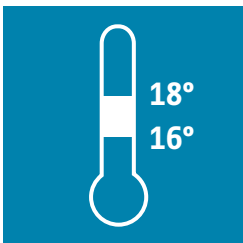
## Auf einer festen Matratze

Das Kind soll nicht in der Matratze versinken.



## Im eigenen Bett im Schlafzimmer der Eltern

Das Schlafen des Babys im Schlafzimmer der Eltern im eigenen Bettchen ist der beste Risikoschutz für Ihr Kind.



## Bei einer Raumtemperatur zwischen 16 und 18 °C

Schützen Sie Ihr Baby vor Überwärmung. Angezogene Säuglinge können ihre Körpertemperatur nur durch die Wärmeabgabe über den unbedeckten Kopf regulieren. Die angegebene Temperatur ist die optimale Temperatur (im Sommer natürlich nur selten realisierbar).

# Wo können Sie sich informieren?

- Bei Ihrer Hebamme und Ihrem Geburtshelfer
- Bei Ihrem Kinderarzt
- Bei den Kinder- und Jugendgesundheitsdiensten der Bezirke

## Per Telefon

Beratungshotline 0180 509 95 55 (bundesweit) mit Beratungstelefon für rauchende Schwangere und junge Mütter (12 ct/Min.)

## Im Internet

- [www.babyschlaf.de](http://www.babyschlaf.de)
- [www.rund-ums-baby.de/gesundheit\\_baby](http://www.rund-ums-baby.de/gesundheit_baby)
- [www.kinderschlaflabor.net](http://www.kinderschlaflabor.net)

## Bei akkreditierten Schlaflaboren

- Klinik für Kinder- und Jugendmedizin Lindenhof, Telefon 030 5518-5054, Fax -5300
- Klinik für Kinder- und Jugendmedizin Ev. Waldkrankenhaus Spandau, Telefon 030 3702-1025, Fax -1027

Senatsverwaltung  
für Gesundheit, Pflege  
und Gleichstellung

**be**  **Berlin**

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Oranienstraße 106  
10969 Berlin  
Tel.: (030) 9028-0  
[www.berlin.de/sen/gpg](http://www.berlin.de/sen/gpg)  
[pressestelle@sengpg.berlin.de](mailto:pressestelle@sengpg.berlin.de)  
© Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung,  
05/2017

Titelfoto: © S. Kobold – fotolia.com  
Foto Dilek Kolat: © Clemens Bilan/dapd

Satz: Braun Grafikdesign Berlin  
Druck: USE, Union Sozialer Einrichtungen gGmbH

Das Informationsblatt entstand in Zusammenarbeit mit Prof. Dr. med. V. Hesse, Leiter des Deutschen Zentrums für Wachstum, Entwicklung und Gesundheitsförderung im Kindes- und Jugendalter e. V.