



Elterninformation

Wichtige Tipps zum sicheren und gesunden Babyschlaf

gefördert durch

Gesund. Leben. Bayern.





Rückenlage

Ihr Baby sollte vom ersten Tag an immer auf dem Rücken schlafen. Beim Spielen sollten Sie Ihr Baby unter Beobachtung auch in die Bauchlage legen.

Schlafsäckchen

Bitte verwenden Sie ein Babyschlafsäckchen und lassen Sie sich diesbezüglich z. B. von Ihrem Kinderarzt, der Hebamme oder im Fachhandel beraten. Eine Orientierungshilfe zur Auswahl finden Sie zudem im Internet:

www.lgl.bayern.de -> Babyschlaf





Im Elternschlafzimmer im eigenen Bettchen

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



Schutz vor Überwärmung

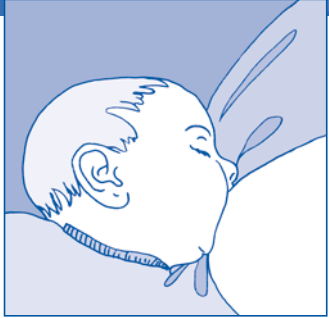
Halten Sie das Schlafzimmer auch im Winter nicht wärmer als ca. 18° C. Wenn Ihr Baby im Nackenbereich schwitzt, ist die Umgebung zu warm.

Rauchfrei

Rauchen während der Schwangerschaft und nach der Geburt erhöht das Risiko für Erkrankungen sowie für den Plötzlichen Kindstod.



Verzichten Sie in der Wohnung und im Auto auf das Rauchen. Rauchen Sie niemals in Anwesenheit des Babys. Tipps und Hilfe beim Aufhören erhalten Sie z. B. bei der Raucherhelpline: Telefon 0800 1418141.



Stillen ist gesund

Wenn möglich, sollten Sie Ihr Baby
6 Monate lang voll stillen.

**Achten Sie darauf, dass Ihr
Kind nicht von Kissen, Nestchen,
Decken oder Kuscheltieren
überdeckt werden kann.**





Säuglinge schlafen noch sehr viel. 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 sowie die Orientierungshilfe zur Auswahl eines Babyschlafsacks finden Sie im Internet unter: www.lgl.bayern.de -> Babyschlaf

Die Informationsmaterialien können kostenlos bestellt werden unter:

Telefon 09131 6808 5436

Fax 09131 6808 5397 oder unter

ZPG-Bestellungen@lgl.bayern.de

Herausgeber:

Bayerisches Landesamt für
Gesundheit und Lebensmittelsicherheit
Eggenreuther Weg 43, 91058 Erlangen (LGL)
www.lgl.bayern.de

unter Mitwirkung von:



Stiftung Kindergesundheitsverband

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V.

Bayerischer Hebammen-Landesverband e.V.

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege

Stand:

August 2019

Druck:

Kaiser Medien GmbH, Nürnberg

Gedruckt auf Papier aus 100 % Altpapier.
Das vorliegende Druckprodukt wurde aus
FSC-zertifizierten Materialien gefertigt.

© StMGP, alle Rechte vorbehalten

Diese Druckschrift wird kostenlos im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von den Parteien noch von Wahlwerbenden 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. Diese Publikation ist urheberrechtlich geschützt, die publizistische Verwertung – auch von Teilen – der Veröffentlichung wird jedoch ausdrücklich begrüßt. Bitte nehmen Sie Kontakt mit dem Herausgeber auf, der Sie wenn möglich mit digitalen Daten der Inhalte und bei der Beschaffung der Wiedergaberechte unterstützt. 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. Für die Inhalte fremder Internetangebote sind wir nicht verantwortlich.



BAYERN | DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Telefon 089 122220 oder per E-Mail unter direkt@bayern.de erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.

Italienisch

Russisch

Serbokroatisch