

Gesundheitstipp

SICHER durch die NACHT

GESUNDHEIT GANZ NAH.
WIR SIND DA.

Sicherer Babyschlaf

Wie Sie Ihr Baby betten, so liegt es...

Am sichersten schläft Ihr Baby während des ersten Lebensjahres

- auf dem Rücken
- auf einer festen Matratze ohne luftundurchlässige Auflagen (z.B. Nässeschutz)
- in einem Baby-Schlafsack
- ohne Fellunterlagen, Kuscheltiere, Decken, Kissen
- im eigenen Bett im Elternschlafzimmer

Auch wenn die Meinungen gerade hierzu weit auseinander gehen, so ist das eigene Bett doch die sicherste Variante. Nur so stellen Sie sicher, dass kein Erwachsener im Schlaf auf Ihr Baby rollt und es auch nicht durch Ihre Körperwärme überhitzt.

- in bequemer Kleidung, ohne Mützchen, Handschuhe o.ä.

Luftig und kühl

Die optimale Schlafumgebung für Ihr Baby

- hat eine Raumtemperatur von etwa 16°C bis 18°C
- wird regelmäßig gelüftet
- ist in jedem Fall rauchfrei

Rauchfreiheit gilt nicht nur im Schlafzimmer. Säuglinge und Kleinkinder sollten generell in einer rauchfreien Umgebung aufwachsen.