

## **Sicherer Babyschlaf – Vorbeugungsmaßnahmen „Plötzlicher Kindstod“**

Sie können dafür sorgen, dass Ihr Baby gesund und sicher schläft.

- Rückenlage ist am sichersten!
- Überwärmung ist gefährlich (Raumtemperatur ca. 16 - 18°C)
- Leichte Schlafbekleidung / Keine Mützchen im Bett
- Schlafsack – keine Decke
- Kein Kopfkissen, kein Schaffell, Kuscheltiere gezielt auswählen  
(Anzahl begrenzen, keine langen Felle, keine großen/fluffigen Tiere)
- Wärmeflasche oder Heizkissen nur zum Vorwärmen des Bettes
- Matratze – atmungsaktiv und nicht zu weich
- Schlafen im eigenen Bett im Eltern-Schlafzimmer!
- Rauchen sie nicht – auch nicht während der Schwangerschaft
- Wenn möglich bis zum 6. Lebensmonat Stillen

---

## **Orientierungshilfe für die Auswahl eines Babyschlafsacks**

### **Richtige Größe des Schlafsackes**

- Faustregel: Körperlänge minus Länge des Kopfes plus 10-15cm zum Strampeln und Wachsen

### **Halsausschnitt**

So **klein**,

- dass der Kopf des Babys nicht durchrutschen kann,
- dass das Baby nicht zu viel Wärme verliert.

So **groß** und nur so weit abgefüttert,

- dass der Kopf nicht daran behindert wird, sich in Rückenlage zur Seite zu neigen.

**Armausschnitte** nicht zu groß,

damit das Baby

- nicht mit den Ärmchen hineinrutschen kann
- nicht zu viel Wärme verliert
- nicht im Schlafsack nach unten rutschen kann

### **keine Bänder**

weder um den Hals- noch im Armausschnitt

- wegen der möglichen Strangulationsgefahr

### **Planes Rückenteil**

Keine Naht, kein Gummizug, keine Stoffraffung

### **Material**

- weich, nicht zu schwer
- feuchtigkeitsaufnahmefähig (=atmungsaktiv)
- Waschbarkeit mit Feinwaschmittel bei mind. 40°C ohne einzulaufen
- Speichel- und schweißbechte Einfärbungen
- Pillingfest
- Keine Flammschutzmittel, Weichmacher, organische Phosphorverbindungen, halogenorganische Verbindungen, Formaldehyd- oder Schwermetallverbindungen als Textilausrüstung

- **Keine Scheuerkanten oder Nähte in Hautnähe**

- **Reißverschluss sollte die kindliche Haut nicht verletzen können**