

Duitse vertaling uit het Nederlands van: "Slaap, kindje, slaap ... zeven actiepunten voor een veilige slaap!"

## Wichtigste Punkte zum sicheren Schlafen

- **Lassen Sie Ihr Baby immer auf dem Rücken schlafen**

Rückenlage ist die sicherste Schlafhaltung. In der Seitenlage kann sich das Baby auf den Bauch rollen und in Bauchlage kann die Atmung des Babys behindert werden. Das erhöht das Risiko für plötzlichen Wiegentod.

- Ein Schlafsack hilft zu vermeiden, dass sich das Baby auf den Bauch rollt.
- Legen Sie Ihr Baby wenn es wach ist ab und zu zum Spielen oder Herumschauen auf seinen Bauch oder auf die Seite.

- **Vermeiden Sie Rauchen und passiv Rauchen**

Mitrauchen ist für Ihr Baby sehr gefährlich. Neben einem erhöhten Wiegentodrisiko im ersten Lebensjahr kann es auch schneller an Erkältungen, Bronchitis und Ohrenentzündungen erkranken und hat ein größeres Erkrankungsrisiko für Asthma.

- **Kontrollieren Sie regelmäßig Ihr schlafendes Kind und sorgen Sie für Nähe**

Behalten Sie Ihr Baby tagsüber im Wohnzimmer in Ihrer Nähe und nachts, wenn möglich bis zum Alter von 6 Monaten, so nahe wie möglich an Ihrem eigenen Bett.

- Ein Babyphon ist nicht ausreichend.
- Mit Ihrem Kind zusammen im Bett oder auf dem Sofa zu schlafen, ist nicht sicher.
- Kontrollieren Sie nach dem Weinkrampf immer, wie das Kind eingeschlafen ist. Auch wenn Ihr Kind in der Box einschläft, ist besondere Aufsicht nötig.
- Überwachung von Kindern durch Kontrolle der Atembewegungen gibt ein falsches Sicherheitsgefühl.

- **Achten Sie darauf, dass Ihrem Kind nicht zu warm ist.**

Sorgen Sie dafür, dass dem Kind nicht zu warm wird. Zwischen 18 °C und 20 °C ist ideal. Achten Sie darauf die Kombination aus Bekleidung, Bettwäsche und Zimmertemperatur. Achten Sie darauf, dass der Kopf und das Gesicht Ihres Kindes immer unbedeckt sind.

- **Verwenden Sie ein sicheres Bett oder eine sichere Wiege und sicheres Bettzeug**

Ein sicheres Bett und eine sichere Wiege haben Seiten mit einer offenen Struktur. Eine feste und ausreichend dicke Matratze schließt eng am Bettrand an. Reisebetten eignen sich nicht für tägliche Verwendung.

Vermeiden Sie alle Materialien:

- die die Luftzirkulation vermindern, wie Bettrandschutz, Matratzenüberzüge, ein Himmelbett usw.
- die für Ihr Kind zu warm sind, wie zu warme Bekleidung, Bettwäsche usw.
- die das Gesicht bedecken können, wie große Plüschtiere, Haustiere usw.
- in denen Ihr Kind ersticken kann, wie ein Nuckel, Nuckelkette, Schleifen, Bänder usw.

- **Geben Sie Ihrem Kind keine Arzneimittel, die auf den Schlaf- und Weckmechanismus wirken**

Die Anwendung von Sirups oder Tropfen mit einschläfernden Bestandteilen muss vermieden werden, da Ihr Kind mit diesen zu tief schläft. Verabreichen Sie keine Arzneimittel ohne Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt.

- **Sorgen Sie für ausreichend Ruhe und Regelmäßigkeit für Ihr Kind**

Jede plötzliche Veränderung der Umgebung des Kindes (anstrengender Besuch, Umzug, erster Besuch der Kindertagesstätte usw.) bringt ein Baby schnell durcheinander. Die Änderung der Schlafgewohnheiten ist ein Risikofaktor für den plötzlichen Wiegentod. Achten Sie darauf auf Ruhe und Regelmäßigkeit. Die Entwicklung eines Schlafrythmus ist ausschlaggebend.

súbita. Por eso, procura descanso y un ritmo regular. El desarrollo de una pauta de sueño es imprescindible.