

Sicherer Babyschlaf – das Risiko für den Plötzlichen Kindstod senken



Schlafen in Rückenlage!



Im eigenen (Beistell)-Bett oder im Familienbett mit eigener fester, luftdurchlässiger Matratze im Eltern-Schlafzimmer (mind. im 1. Lebensjahr)!



In rauchfreier Umgebung!



In passendem Schlafsack, mit zur Umgebungstemperatur passender Kleidung (keine Mütze)!



Raumtemperatur 16 - 18 Grad!



Möglichst gestillt!



Gerne mit Schnuller (bis zum 1. Geburtstag), nach Etablierung des Stillens!



OHNE Nestchen, Kuscheltiere, Kissen & Decke im Bett!



OHNE wasserdichte Unterlage, Schaffell, Wärmflasche & nicht an der Heizung!

Diese Empfehlungen orientieren sich an den Empfehlungen der Deutschen Akademie für Kinderheilkunde und Jugendmedizin, der Gemeinsamen Elterninitiative Plötzlicher Säuglingstod (GEPS) e.V., veröffentlicht in der Broschüre „Die optimale Schlafumgebung für Ihr Baby“ und des Ministeriums für Gesundheit NRW. Ikonen: vecteezy.com