

## Bitte beachten

### Rauchfreie Umgebung

Achten Sie auf eine rauchfreie Umgebung für Ihr Kind! Die Wohnung, in der das Baby lebt, sollte rauchfrei gehalten werden. Kann auf das Rauchen nicht verzichtet werden, soll im Freien geraucht werden. Selbst der Geruch an der Kleidung ist schädlich für das Kind. In der Stillzeit wird empfohlen das Rauchen zu unterlassen.

### Vermeiden Sie Überwärmung

Während der Nacht ist eine Raumtemperatur von 18 °C bis 20 °C optimal, anstelle einer Bettdecke empfiehlt sich die Verwendung eines Baby-Schlafsacks in entsprechender Größe. Im Zweifelsfall fühlen Sie zwischen den Schulterblättern, ob sich die Haut warm, aber nicht verschwitzt anfühlt – dann ist es Ihrem Kind weder zu warm noch zu kalt.



### Schlafposition und Schlafumgebung

Legen Sie Ihr Kind zum Schlafen auf den Rücken; benutzen Sie dabei eine feste Unterlage.

Falls Sie keinen Schlafsack verwenden möchten, achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht mit dem Kopf unter die Bettdecke rutschen kann. Legen Sie es so ins Bett, dass es mit den Füßen am Fußende anstößt. Verzichten Sie auf Kopfkissen, Fellunterlagen, „Nestchen“, gepolsterte Bettumrandungen und größere Kuscheltiere, mit denen sich Ihr Kind überdecken könnte. Wickeln Sie Ihr Baby zum Schlafen nicht fest ein!

Lassen Sie Ihr Kind bei sich im Zimmer, aber im eigenen Kinderbett schlafen. Dies gilt vor allem in den ersten drei Lebensmonaten und wenn die Eltern Raucher sind.

Bieten Sie Ihrem Kind zum Schlafengehen einen Schnuller an – aber ohne Zwang. Platzieren Sie den Schnuller beim schlafenden Kind nicht neu!

### Stillen und Ernährung

Stillen Sie im 1. Lebensjahr, so lange es Ihnen möglich ist. Muttermilch ist die beste Nahrung für Babys und beugt Allergien und Infektionen vor. Beim Stillen bekommt Ihr Kind den nötigen Körperkontakt. Diesen sollte es aber auch ohne Stillen regelmäßig erhalten.

### Lassen Sie Ihr Baby nicht allein!

Stress durch Alleinsein, Unruhe und seelische Belastungen in der Familie sind Risikofaktoren. Ihr Baby benötigt die Gleichmäßigkeit Ihrer liebevollen Zuwendung und Ihre spürbare Nähe. Nehmen Sie Ihr Baby in seinen Bedürfnissen und seinem eigenen Rhythmus wahr. Lassen Sie Ihr Baby nicht schreien oder alleine, sondern bleiben Sie in Hörweite, um auf die Bedürfnisse Ihres Babys reagieren zu können. In diesem Alter kann man Babys nicht verwöhnen. Babys signalisieren mit verändertem Verhalten, wenn sie sich nicht wohlfühlen. Vermeiden Sie Stress und sorgen Sie für einen regelmäßigen Tagesablauf! Flüge, lange Reisen und Aufenthalte in großen Höhen (über 1.500 Meter) können belastend wirken, ebenso wie zu viele Aktivitäten an einem Tag.

**Gemeinsame Zeit und Ruhe fördern eine harmonische Umgebung. Haut- und Körperkontakt vermitteln Nähe und Sicherheit, Blickkontakt, Sprechen und Singen fördern die Kommunikation mit Ihrem Baby.**