

# Ich schlafe auf dem Rücken



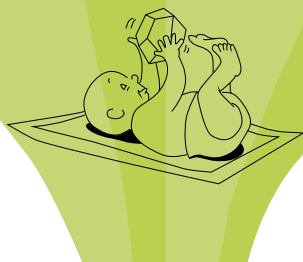
## EINFACHE RATSCHLÄGE

- Legen Sie Ihr Baby immer auf dem Rücken schlafen
- In einem Gitterbett
- Auf einer festen Matratze in einem Babyschlafsack passender Größe
- Ohne Kopfkissen, Federbett, Decke, Gitterschutz oder Plüschtiere
- Wenn möglich im Zimmer der Eltern
- In einer tabakrauchfreier Umgebung - vor und nach der Geburt
- Bei einer Raumtemperatur von 18-20 °C



## UND WENN ES SICH SELBR UMDREHT?

Dann entwickelt sich Ihr Kind ... und es kann nun selber seine Schlafposition wählen. Sie achten aber das restliche erste Lebensjahr weiter auf eine sichere Schlafumgebung (Bettzeug, Plüschtiere usw.)



## WARUM NICHT AUF DER SEITE?

Das ist zu instabil: das Baby kann aus der Seitenlage leicht in die Bauchlage kippen. Gegenstände die es in Seitenlage halten sind gefährlich, da sie die spontanen Bewegungen des Babys einschränken.



## UND WENN ES WÄRMER IST ALS 20°C?

Kleiden sie Ihr Baby entsprechend der Jahreszeit und der Zimmertemperatur. Ein einfacher Body kann im Sommer zum Schlafen ausreichen.

## RISKIEREN WIR NICHT EINEN PLATTEN HINTERKOPF BEI RÜCKENLAGE?

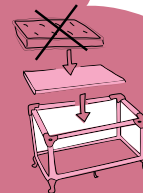
- Sie können mit einfachen Mitteln einen flachen Hinterkopf (Plagiocephalie) vermeiden:
- Lassen sie ihr Kind sich frei in seinem Bett und in den Wachphasen bewegen. Das erlaubt ihm die Stelle des Aufliegens am Kopf zu variieren.
  - Ermuntern Sie Ihr Baby den Kopf so oft wie möglich zur der einer beginnenden Abflachung entgegengesetzten Seite zu drehen, indem sie z.B. das Bett umstellen oder das Mobile umhängen.
  - Legen Sie Ihr Baby regelmäßig wenn es wach ist auf den Bauch, so kann es die Fähigkeit entwickeln entsprechend zu reagieren, wenn es sich selber einmal im Bett umdreht.

## RÜCKENLAGE: EINE MODE?

Nein, eine Schutzmaßnahme. Zahlreiche, wissenschaftliche Studien haben seit den 90er Jahren belegt, dass die Rückenlage im Schlaf das Risiko eines plötzlichen Kindstods deutlich senkt. Die in Bauchlage bestehenden Gefahren sind gesichert; es besteht das Risiko die Atemwege zu verlegen, die Zirkulation der Atemluft einzuschränken und die Temperaturregulation zu erschweren.

## ACHTUNG REISEBETTCHEN!

Benutzen Sie diese Bettchen nur im Ausnahmefall und nur mit der ursprünglichen Matratze. Eine nicht vorgesehene oder zusätzliche Matratze macht das Bett gefährlich. Das Baby läuft Gefahr sich zwischen der weichen Wand des Bettes und der Matratze einzuklemmen und zu ersticken.



## UND BEI VERDAUUNGSBESCHWERDEN?

Einige Babys haben „Koliken“ im Alter von 2-3 Monaten und fühlen sich besser auf dem Bauch oder im Arm beim Einschlafen. Achten sie darauf Ihr Baby sanft auf den Rücken und in sein Bett zu legen, wenn es eingeschlafen ist. Im Falle von Aufstoßen oder Spucken in Rückenlage, verhindern natürliche Reflexe die Inhalation von Nahrung. Falls ihr Baby Schmerzen beim Aufstoßen hat, sprechen sie darüber mit Ihrem Kinderarzt.



**Naitre et Vivre**  
5 rue La Pérouse,  
75116 Paris  
01 47 23 05 08  
contact@naitre-et-vivre.org  
www.naitre-et-vivre.org