

## Welche Position ist für Ihr Baby am Besten?

- **Während des Schlafes: Immer Rückenlage**, mit dieser Massnahme kann das Risiko des plötzliche Kindstods effektiv vermindert werden
- Ebenfalls wichtig ist
  - o Die Zimmertemperatur bei **18-20 Grad** zu halten
  - o Das Kind auf eine **feste Matratze** zu legen, ohne Duvet, Kissen oder grosse Plüschtiere, wo das Kind seinen Kopf hineinstecken könnte
  - o Es bei Bedarf mit einem **Schlafsack** oder einem Ueberpyjama zu decken (aber nicht mit einer Decke)
  - o Allenfalls, bei funktionierendem Stillen, im ersten Jahr einen **Nuggi** zum Einschlafen anzubieten, aber ohne diesen mit Zucker oder Milch zu süssen
  - o Das Bett des Kindes **neben das Bett der Eltern** zu stellen, jedoch ohne das Kind nachts im Elternbett schlafen zu lassen
  - o Eine rauchfreie Umgebung
- Legen Sie den Kopf wechselnd auf die linke und rechte Seite, wechseln Sie die Richtung des Bettes oder die Lage des Kindes im Bett, um so eine lagebedingte Verformung des hinteren Teils des Kopfes zu verhindern.
- **Nutzen Sie während der Wachphasen unterschiedliche Lagerungen**

Legen Sie das Kind mehrmals täglich **auf den Bauch, wenn Sie anwesend sind**. Eine ebene und harte Oberfläche erlaubt es dem Kind, seine Umgebung zu erkunden und Muskeln zu entwickeln, die für andere Stellungen wichtig sind: den Kopf heben, sich aufrichten, danach sich vorwärts zu bewegen (robber, ...).

Wenn Sie ein Tragtuch verwenden, denken Sie daran, den Kopf auf verschiedene Arten abzustützen. Benutzen Sie gelegentlich den Babysitter oder die Schaukel. Das Kind soll nach jeder Autofahrt aus dem Kindersitz herausgenommen werden.

*Mit diesen einfachen Massnahmen schläft Ihr Baby sicher und seine Entwicklung wird unterstützt. Gleichzeitig wird eine Verformung des Kopfes verhindert.*