

## WELCHE POSITION IST AM BESTEN FÜR IHR BABY?

### Während des Schlafs: immer Rückenlage

Von Geburt an wird das Baby zum Schlafen auf den Rücken gelegt. Mit dieser Massnahme kann das Risiko des plötzlichen Kindstods effektiv vermindert werden. In dieser Lage kann es vorkommen, dass der hintere, noch weiche Teil des Kopfs, verformt wird (man spricht vom „flachen Kopf“ oder plagiocéphalie). Diese unästhetische, jedoch harmlose Verformung kann vermieden werden indem:

- Das Köpfchen abwechselungsweise nach rechts und links gedreht wird.
- Die Richtung des Bettes oder die Lage des Kindes im Bett gewechselt wird.

### Ebenfalls wichtig ist:

- Die Zimmertemperatur bei **18-20** Grad zu halten.
- Das Bett des Kindes **neben das Elternbett** zu stellen, jedoch ohne das Kind nachts im Elternbett schlafen zu lassen. Das Baby darf nur in folgenden Fällen im Elternbett schlafen:
  - Es hat genügend Platz, die Eltern haben keinen Alkohol, keine Drogen oder Schlafmittel konsumiert und sind weder krank noch übermüdet.
- Das Kind auf eine **feste Matratze** zu legen, ohne Duvet, Kissen oder grosse Plüschtiere in welchen es seinen Kopf vergraben könnte.
- Es bei Bedarf mit einem Schlafsack oder Überpyjama zu decken (jedoch nicht mit einer Decke).
- Sobald das Stillen gut funktioniert, können Sie ihm im ersten Jahr einen **Nuggi** zum Einschlafen anbieten, aber ohne diesen mit Zucker oder Honig zu süssen.
- Eine rauchfreie Umgebung.

### Während den Wachphasen: verschiedene Lagerungen

- Tragen Sie Ihr Kind, dies gibt ihm die Möglichkeit sich an verschiedene Haltungen anzupassen.
- Legen Sie das Baby mehrmals täglich **auf den Bauch, wenn Sie anwesend sind**.
- Eine ebene und harte Oberfläche erlaubt ihm, seine Umgebung zu erkunden und Muskeln zu entwickeln, die für andere Stellungen wichtig sind: den Kopf heben, sich aufrichten, danach sich vorwärts bewegen (robber...).
- Benutzen Sie den Babysitter oder die Schaukel **nur gelegentlich**.
- Nach jeder Autofahrt soll das Kind 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.*

Fragen Sie bei Bedarf Ihren Kinderarzt um Rat.