

Babys sicher schlafen zu lassen ist so einfach wie das ABC:

Allein:

Im Kinderbett befindet sich nur das Baby und ein Spannbettlaken.

Bauchlage vermeiden:

Legen Sie Ihr Baby zum Schlafen oder für den Mittagsschlaf immer auf den Rücken.

Co-Schlafen vermeiden:

Das Schlafen im Elternbett ist nicht sicher, Babys brauchen ein eigenes Babybett.



In Pennsylvania sterben jedes Jahr etwa 80 Babys an plötzlichem Kindstod. **Das sind 4 Kindergartenklassen, die es niemals geben wird.** Achten Sie darauf, dass Ihr Baby **JEDES MAL** sicher schläft.

Besuchen Sie uns online unter [PASafeSleep.org](https://www.PASafeSleep.org)

Die Richtlinien für sicheren Schlaf



*Befolgen Sie diese 8 Schritte, um Ihr Baby zu schützen und gesund zu halten.**

- 1.** Legen Sie Ihr Baby bis zum ersten Geburtstag flach auf den Rücken zum Schlafen.
- 2.** Ein Baby sollte im selben Zimmer wie ein Erwachsener schlafen, aber in einem eigenen separaten Babybett. Legen Sie Ihr Baby niemals auf eine Couch, einen Stuhl, ein Wasserbett oder eine andere weiche Unterlage zum Schlafen.
- 3.** Legen Sie keine Nestchen, Decken, Kissen oder Spielzeug in das Babybett.
- 4.** Im Babybett sollten sich nur eine feste, flache Matratze und ein Spannbettlaken befinden.
- 5.** Legen Sie Ihr Baby niemals in ein Babybett, das älter als 10 Jahre ist oder bei dem Teile fehlen oder kaputt sind.
- 6.** Sorgen Sie dafür, dass das Zimmer, in dem Ihr Baby schläft, nicht zu warm wird. Vermeiden Sie das Tragen von Mützen in Innenräumen und kleiden Sie Ihr Baby in höchstens eine Schicht mehr als Sie selbst. Schlafkleidung ist sicherer als Decken. Legen Sie Ihrem Baby keine beschwerte Kleidung oder beschwerte Decken auf.
- 7.** Legen Sie Ihr Baby nach dem Füttern immer wieder in sein Bettchen zurück.**
- 8.** Halten Sie Ihr Baby von Rauch, Alkohol, Marihuana, Opioiden und dem Konsum illegaler Drogen fern.

*Empfohlen von der Amerikanischen Akademie für Kinderheilkunde (American Academy of Pediatrics, AAP)

**Es hat sich gezeigt, dass die Ernährung mit Muttermilch das Risiko des plötzlichen Kindstods verringert (SIDS).



Dieses Projekt wird teilweise im Rahmen eines Vertrags mit dem Pennsylvania Department of Health, in Zusammenarbeit mit Penn Medicine & Maternity Care Coalition, finanziert. **Besuchen Sie uns online unter [PASafeSleep.org](https://www.PASafeSleep.org)**

