



## Sicherer Babyschlaf

Liebe Eltern,

*Für einen Moment hielt der Himmel den Atem an  
und ein neuer Stern erstrahlte.*

Ist der kleine Erdenbürger erst mal da, sind die Freude und das Glück groß und alles dreht sich um ihn. Es gibt so viel Neues zu erleben und zu erfahren!



Gewiß stürmen auch viele Fragen rund um Gesundheit und Vorsorge auf Sie ein und natürlich möchten Sie nichts versäumen, um Ihrem Kind das Leben so schön und sicher wie nur eben möglich zu machen.

Neben den Vorsorgeuntersuchungen gehören dazu auch die Vorsichtsmaßnahmen, die wir Ihnen bereits während Ihres stationären Aufenthaltes an´s Herz legten. Hier sind sie noch einmal in aller Kürze zusammengefasst:

1. Legen Sie Ihr Kind zum Schlafen auf den Rücken. Untersuchungen haben eindeutig gezeigt, dass dies die sicherste Position ist.
2. Vermeiden Sie Überwärmung und Überdeckung des Kindes. Optimal ist eine Raumtemperatur von 16-18° im Schlafzimmer. Zudem sollte Ihr Kind in einem der Jahreszeit und vor allem der Körpergröße angepassten Schlafsack schlafen, so dass es ausreichend Bewegungsspielraum hat, aber nicht hineinrutschen kann. Ziehen Sie Ihr Kind darin nicht zu dick an.
3. Verwenden Sie weder eine zusätzliche Decke oder ein Kopfkissen, noch ein „Nestchen“ oder ein großes Stofftier. Es besteht Erstickungsgefahr!
4. Lassen Sie Ihr Kind in seinem eigenen Bettchen schlafen - am besten in Ihrem Schlafzimmer.
5. Wenn irgend möglich, stillen Sie Ihr Kind. Eine gesündere Ernährung gibt es nicht.
6. Rauchen Sie nicht in Gegenwart oder im Schlafzimmer des Kindes und vermeiden Sie auch das Rauchen während der Stillzeit.

Für Fragen stehen wir auch nach Ihrem stationären Aufenthalt jederzeit gerne zur Verfügung: 05241 / 83 20 800 !

Wir wünschen Ihnen für diese aufregende Zeit alles Gute!

Das Team der Geburtshilflichen Abteilung vom

**Städtischen Klinikum Gütersloh**



Unser Projekt wurde aufgenommen in die



Weitere Informationen gibt es hier:

*GEPS - Gemeinsame Elterninitiative Plötzlicher Kindstod e.V.*

Die GEPS-Deutschland e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der es sich als Elternselbsthilfeorganisation zum Ziel gesetzt hat, Betroffene zu begleiten und die Öffentlichkeit über den Plötzlichen Säuglingstod aufzuklären.

Die Arbeit der GEPS-Mitglieder ist ehrenamtlich.

**GEPS     Nordrhein - Westfalen e.V.**

**Anschrift:** Hildegard Jorch  
Stadtlohnweg 34  
48161 Münster

**Telefon:** 0251 / 86 20 11

**Fax:** 0251 / 86 20 11

**Email:** [geps-nrw@schlafumgebung.de](mailto:geps-nrw@schlafumgebung.de)

**Internet:** [www.schlafumgebung.de/GEPS-NRW/index.htm](http://www.schlafumgebung.de/GEPS-NRW/index.htm)

*Fotos:* [www.pixelquelle.de](http://www.pixelquelle.de)