

Das Babybett

- steht am besten im Elternschlafzimmer
- hat eine feste Matratze, keine Fellunterlage, kein Kissen, keine weiche Unterpolsterung, keine Stoffauskleidung etc.
- ist möglichst mit einem Babyschlafsack ohne zusätzliche Bettdecke ausgestattet
- ist kein Platz für Kuscheltiere, Spielmaterialien oder ähnliches

Das Baby

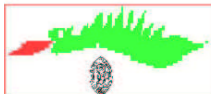
- schläft am sichersten auf dem Rücken
- möchte im Schlaf nicht schwitzen
- braucht frische rauchfreie Luft
- schläft im eigenen Bett



Auch im Tagesablauf können Sie die gesunde Entwicklung und den erholsamen Schlaf Ihres Kindes fördern:

- Stillen steht an erster Stelle
- Am Bedarf des Kindes orientierte regelmäßige Still-, Wach- und Schlafenszeiten bahnen einen gesunden Tag-Nacht-Rhythmus
- Nicht immer wenn Ihr Kind schreit, hat es Hunger. Manchmal reagiert es auf zu viele äußere Reize und will nur seine Ruhe haben
- Vor dem Schlafengehen braucht Ihr Kind eine konstante Ruhephase und eine entspannende Umgebung, damit es beruhigt einschlafen kann

Gesunder Schlaf für Kölner Kinder: Ein Projekt der Imhoff Stiftung
Verantwortlich für den Inhalt
Prof. Dr. G. Lehmkuhl, Uniklinik Köln und Dr. A. Wiater, Kinderklinik Köln-Parz



Tipps für den gesunden Kinderschlaf

Innerhalb der ersten drei bis sechs Monate entwickelt sich beim Baby ein stabiler Tag-Nacht-Rhythmus.

Gesunder erholsamer Schlaf ist wichtig für die gesamte weitere Entwicklung Ihres Kindes. Im Schlaf erholt sich der Körper, finden Lernprozesse statt und viele Körperfunktionen wie die Produktion des Wachstumshormons. Im Umgang mit Ihrem Baby können Sie von Anfang an die positive Schlafentwicklung Ihres Kindes fördern.

