

# Haben Sie Fragen oder Probleme?

## Folgende Kontakte stehen Ihnen zur Verfügung:

- Ihr Kinderarzt oder Ihre Hebamme
- Deutschlandweites Beratungstelefon:  
0180/509 95 55
- Internet: <http://www.babyschlaf.de> oder  
[www.kinderschlaflabor.net](http://www.kinderschlaflabor.net)  
[www.rund-ums-baby.de/gesundheit\\_baby](http://www.rund-ums-baby.de/gesundheit_baby)
- Schlaflabore im Land Brandenburg:
  1. Klinik für Kinder- und Jugendmedizin, Schlaflabor,  
Dr. Kössel, Hochstraße 29, 14770 Brandenburg,  
Tel.: 03381/41 18 00 oder 03381/41 18 42
  2. Klinik für Kinder- und Jugendmedizin, Schlaflabor,  
PD Dr. Erler, Thiemstr. 111, 03048 Cottbus,  
Tel.: 0355/46 22 59
  3. Klinik für Kinder- und Jugendmedizin,  
Frau Dr. Miroslau, R.-Breitscheid-Straße 100,  
16225 Eberswalde  
Tel.: 03334/69 22 30
  4. Kinderklinik, Schlaflabor, Dr. Darr,  
Friedrich-Engels-Straße 39, 15890 Eisenhüttenstadt,  
Tel.: 03364/54 32 05
  5. Klinik für Kinder- und Jugendheilkunde,  
Dr. Brandis, Müllroser Chaussee 7, 15236 Frankfurt  
(Oder), Tel. 0335/548 28 84 oder 0335/548 28 81
  6. Klinik für Kinder- und Jugendmedizin, Schlaflabor,  
Dr. Klementz, Charlottenstr. 72, 14480 Potsdam,  
Tel.: 0331/241 59 41 (Erreichbarkeit rund um die Uhr)
  7. Klinik für Kinder und Jugendliche, Schlaflabor,  
Frau Dr. Tober, Auguststraße 23, 16303 Schwedt/  
Oder, Tel.: 03332/53 22 15



Liebe Eltern,

Ein Baby krempelt das Leben jeder Familie um. Das Glück ist perfekt, sobald der neue Erdmensch sich lautstark in den Familienalltag einmischt. Doch in die Freude schleicht sich gerade für junge Eltern oft die Sorge: Bauch- oder Rückenlage? Wärmer oder lieber etwas kälter? Machen wir alles richtig? Dieses Falblatt klärt in aller Kürze auf, was dem Baby gut tut. Darüber hinaus verweist es auf Einrichtungen im Land, die ausführlicher informieren können. Ich bitte Sie: Beherzigen Sie den Rat erfahrener Ärzte und informieren Sie sich, damit Ihr Baby gesund aufwachsen kann!

*D. Ziegler*

Dagmar Ziegler  
Ministerin für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Familie

**KLINIKUM  
ERNST VON  
BERGMANN**  
GEMEINNÜTZIGE GMBH  
POTSDAM



Herausgeber: Ministerin für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Familie des Landes Brandenburg  
Öffentlichkeitsarbeit  
Heinrich-Mann-Allee 103  
14473 Potsdam  
[www.masgf.brandenburg.de](http://www.masgf.brandenburg.de)

In Zusammenarbeit mit Herrn Prof. Dr. med. Radke, Chefarzt des Zentrums für Kinder- und Jugendmedizin, Klinikum Ernst von Bergmann Potsdam und Herrn Dr. med. habil. Erler, Chefarzt der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin, Carl-Thiem-Klinikum Cottbus

Gestaltung: Martina Kohl, Berlin  
Druck: Druckerei Feller, Teltow  
September 2007



## Was mein Baby mag

So schläft es gut  
und sicher

## Machen Sie mit!



So ist es richtig!



Was Ihrem Kind im ersten Lebensjahr gut tut!



Was Ihrem Kind sonst noch gut tut!



### Schlafsack statt Decke

#### Rückenlage

#### Kein Kissen im Bettchen

#### 16 – 18 °C im Schlafzimmer

Damit können Sie viel dazu beitragen, dass Ihr Kind während des ersten Lebensjahres gesund aufwächst. Fürsorge, Liebe und das nötige Wissen sind das Rüstzeug, mit dem Sie die Gesundheit Ihres Kindes vom ersten Tag an stärken können.



### Die Rückenlage ist am Besten!

Ihr Baby sollte vom 1. Tag an immer in einem Schlafsack – auch mittags – auf dem Rücken schlafen!



### Überwärmung vermeiden!

16 – 18 °C im Schlafzimmer sind genug. Verwenden Sie lieber einen Schlafsack statt Decke und Mützchen. Legen Sie keine Kissen ins Bett!



### Schlafen im eigenen Bett!

Schlafen im Eltern-Schlafzimmer ist gut, jedoch bitte nicht im Elternbett. Dort kann es Ihrem Baby rasch zu warm werden – legen Sie Ihr Kind deshalb lieber ins eigene Bettchen.



### Stillen ist gesund!

Wenn möglich, sollten Sie Ihr Baby bis zum 6. Monat stillen. Wenn es aber nicht klappen will, dann kann das Baby auch mit einer Säuglingsnahrung gesund aufwachsen.



### Schaffen Sie eine rauchfreie Umgebung!

Rauchen in der Schwangerschaft und nach der Geburt ist schädlich für Ihr Baby. Verzichten Sie bitte darauf!



### Behutsames Heben und Halten!

Kann Ihr Baby seinen Kopf noch nicht halten, muss dieser beim Tragen immer gestützt werden. Schütteln Sie niemals einen Säugling – er könnte bedrohlich verletzt werden!