



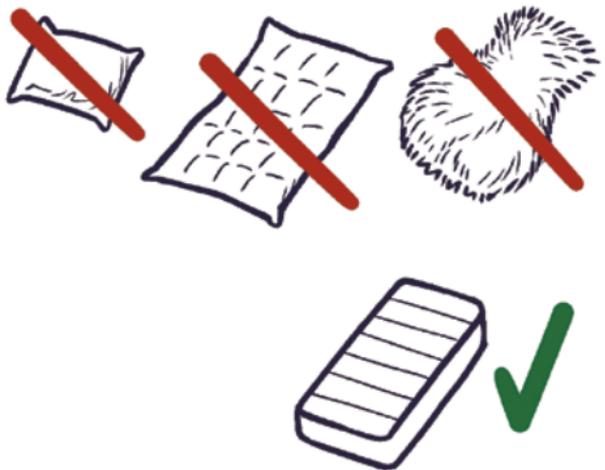
# Prävention plötzlicher Kindstod



**MÜTTER- UND  
VÄTERBERATUNG  
KANTON BERN**

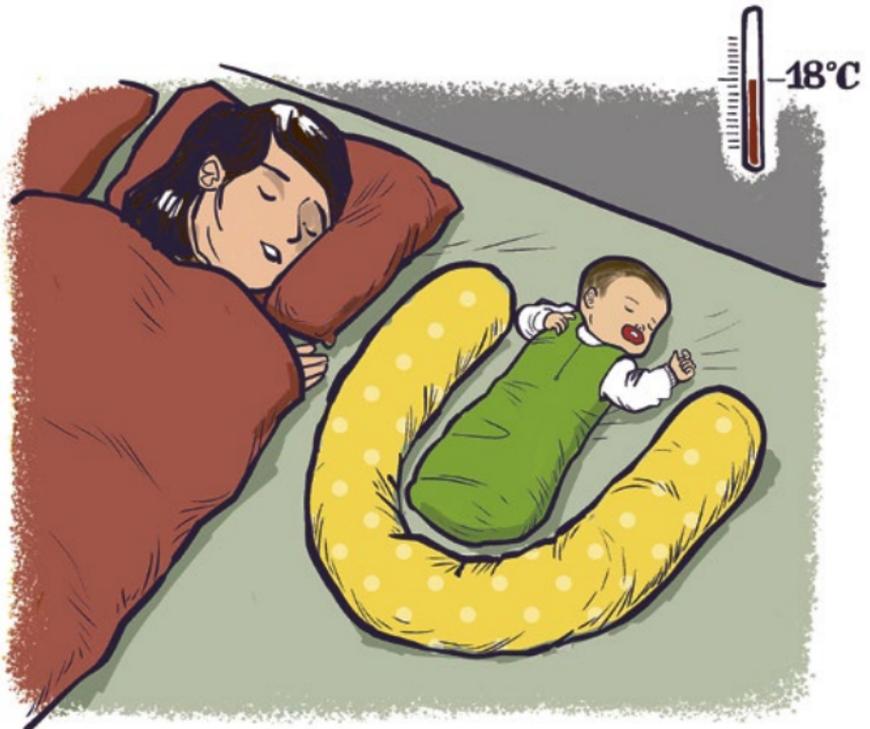
# Schlafen im Kinderbett

Der geeignete Schlafort für Ihr Baby ist sein eigenes Kinderbett mit einer festen Unterlage und in seinem Schlafsack. Die ideale Raumtemperatur liegt zwischen 18 und 20 Grad Celsius. Lüften Sie das Zimmer regelmässig.



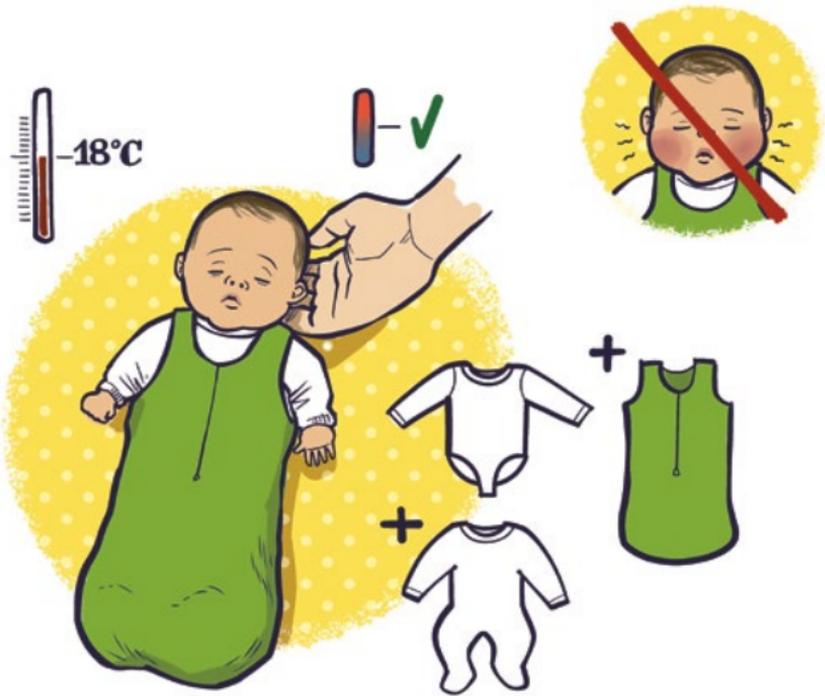
# Schlafen im Elternbett

Das Baby soll genügend Platz erhalten und vor dem Herausfallen gesichert werden. Idealerweise schläft es in einem Beistellbett. Eltern sollten vom Rauchen absehen, da der nikotinbelastete Atem für ein Baby hochgiftig ist.



# Passende Schlafbekleidung

In den ersten 4 Lebenswochen soll Ihr Baby wärmer angezogen werden. Kontrollieren Sie die Körpertemperatur mit Ihrer Hand im Nacken des Babys.



Ab der 5. Lebenswoche können Sie Ihr Kind mit einem Pyjama in den Schlafsack legen.



# Rauchfreie Schlafumgebung und Wohnung

Die Umgebung Ihres Babys soll rauchfrei sein –  
idealerweise bereits in der Schwangerschaft.



## Weitere Empfehlungen

Neben dem Befolgen unserer Tipps zum gesunden Schlafen können Sie das Risiko des plötzlichen Kindstodes zusätzlich reduzieren: Auch die Vermeidung von Stress, ein regelmässiger Tagesablauf sowie das Stillen können sich positiv auswirken.



Wir freuen uns, Sie und Ihr Kind in der weiteren Entwicklung zu begleiten. Lassen Sie sich entweder telefonisch, online, in einer Beratungsstelle in Ihrer Nähe oder zuhause von uns kostenlos beraten.

Termine sind online buchbar: [www.mvb-be.ch](http://www.mvb-be.ch)