



The Safe Sleep Seven – Soforttipps für eine stillende Mutter, um noch heute Nacht ruhiger zu schlafen

Mit folgenden Tipps kannst du dein Bett schnell und einfach sicher für dein Baby machen und noch obendrein von vielen Vorteilen des gemeinsamen Schlafens profitieren. Vielleicht helfen dir die Safe Sleep Seven vor allem dann, wenn dein Baby zuvor in einem eigenen Bett geschlafen hat und du zum Stillen aufgestanden bist. Wenn du die folgenden Punkte erfüllst und beachtest, zeigen Studien, dass das SIDS-Risiko deines Babys nicht größer als bei einem Baby im eigenen Bett ist. Deine Reaktionsfähigkeit als stillende Mutter macht es quasi unmöglich, über dein Baby zu rollen.



Du solltest:

- Nichtraucherin sein
- nüchtern sein (keine Drogen, kein Alkohol oder bewusstseinsverändernde Medikamente zu dir nehmen)
- nach Bedarf stillen

Dein Baby sollte:

- gesund sein
- auf dem Rücken schlafen, wenn es gerade nicht gestillt wird
- nicht gepuckt sein, sondern in einem leichten Pyjama oder Strampler schlafen

Ihr beide solltet:

- auf einem sicheren Untergrund schlafen

So sorgst du für einen sicheren Untergrund:

- Dein Partner, Geschwister und Tiere sollten woanders schlafen – vor allem in den ersten Nächten. Dein Partner und Geschwister können sich später dazulegen, Geschwister im ersten Jahr am besten, aber nicht direkt neben dein Baby.
- Räum das Bett ab, lass nur die Matratze mit einem Leintuch übrig.
- Leg nun dein eigenes Kissen und eine leichte Decke auf das Bett zurück. (Keine schweren Decken oder Tagesdecken!)
- Leg dein Baby auf dem Rücken in die Mitte des Bettes. Leg dich seitlich neben dein Baby, mit dem Gesicht zu ihm. Deine Brust soll etwa auf Höhe seines Gesichtes sein.
- Still dein Baby und versuche zu schlafen. 😊