

Haben Sie Fragen?
Rufen Sie uns an.
Wir beraten Sie gerne.

Ihre Kinderärztin bzw. Ihren Kinderarzt

connexia Elternberatung

Quellenstraße 16
6900 Bregenz
bzw. eine Elternberaterin in Ihrer Nähe
T 05574 / 48787-32
www.eltern.care

Vorarlberger Hebammen
Hebammengremium Vorarlberg
Walterstraße 22
6712 Thüringen

bebi.or.at

baby.eltern.beratung.information

Eine Initiative Vorarlberger Beratungseinrichtungen

Illustration: natacharosenberg.com, Gestaltung: zeughaus.com



Empfehlungen für Mütter und Väter

Recommendations for Mothers and Fathers
Anneler ve Babalar için tavsiyeler
Preporuke za očeve i majke
Рекомендации для матерей и отцов

www.bebi.or.at/
Sprachen

aks gesundheit GmbH
in Kooperation mit

connexia Elternberatung
Hebammengremium
Katholisches Bildungswerk
Kinder lieben Lesen
Krankenhaus Dornbirn
Netzwerk Familie
schwanger.li
Sicheres Vorarlberg
Verein okay. zusammen leben
Vorarlberger Ärztekammer –
Fachgruppe der Kinder- und
Jugendärztinnen und -ärzte sowie
Fachgruppe der Gynäkologinnen
und Gynäkologen
Österreichische Gesundheitskasse
Vorarlberger Landeskrankenhäuser
Vorarlberger Stillberaterinnen

Finanziert durch:



Sicherer Schlaf



bebi.or.at

5. Auflage / Stand 08-2020

Sicherer Schlaf

safe sleep
Güvenli uyku
Miran san
Безопасный сон

[www.bebi.or.at/
Sprachen](http://www.bebi.or.at/Sprachen)



Legen Sie ihr Kind zum Schlafen im Schlafsack immer auf den Rücken.

Schützen Sie ihr Kind vor Überwärmung.

Lassen Sie ihr Kind in einer rauchfreien Umgebung aufwachsen.

Ihr Kind kann in einem eigenen Schlafbereich im Schlafzimmer der Eltern schlafen. Ohne Kissen, Stofftiere, oder andere Gegenstände.

Stillen Sie wenn möglich ihr Kind.

Ihr Kind kann mit dem Schnuller schlafen, wenn es einen will und es mit dem Stillen klappt.

Lassen Sie ihr Kind impfen. Informationen unter www.rund-ums-impfen.at



Tipps

Rund ums Schlafen

Jedes Baby schläft anders. Es ist völlig normal, wenn ihr Baby nachts mehrmals aufwacht.

Am Tag fühlt sich ihr Baby in Bauchlage auf dem Boden auch mal sehr wohl.



Bis zum Durchschlafen kann es zwei Jahre oder länger dauern.

Abends trinken Babys gerne öfter – dann folgt meist ein längerer Schlaf.

Zu einem gesunden Schlaf verhelfen Rituale, eine harmonische, ruhige Umgebung und Körperkontakt.

Ein gesunder Mittagsschlaf tut nicht nur ihrem Baby gut – er bietet ihnen auch Zeit zum Erholen.

