



*Überprüfe die Schlafsicherheit deines Kindes, indem du die entsprechende Checkliste für deine Situation unten ausfüllst. Wenn du dich nach Lektion 5 dieses Moduls entscheidest, dein Kind während des Schlaftrainings in ein anderes Bett umzulegen, solltest du die Checkliste für sicheren Schlaf für deine neue Schlafsituation noch einmal durchgehen.*

★ **Schlafsicherheits-Checkliste für das Familienbett / Co-Sleeping**

- Feste Matratze
- Wenige Kissen und minimales Bettzeug
- Kein Bettzeug in der Nähe des Babys
- Matratze auf dem Boden
- Kein Platz zwischen Matratze und Wand
- Das Baby schläft zwischen Mama und der Wand, nicht zwischen Mama und Papa
- Die Mutter stillt das Kind
- Keiner der beiden Elternteile ist übergewichtig
- Die Mutter hat während der Schwangerschaft nicht geraucht UND kein Elternteil raucht derzeit
- Keiner der Elternteile hat Alkohol konsumiert
- Keine anderen Kinder schlafen in dem Bett
- Keine Haustiere schlafen im Bett
- Keiner der beiden Elternteile nimmt Drogen oder nimmt ständig Medikamente ein (es sei denn, dein Arzt hat dies genehmigt)

★ **Sicherheitscheckliste für den Schlaf in einem Gitterbett**

- Matratze und Kinderbett entsprechen den Sicherheitsstandards, und die Matratze ist fest und flach
- Kein loses Bettzeug oder Decken
- Keine Kopfkissen



- Keine Nestchen oder Bettumrandung
- Kein Spielzeug im Bett (außer einem kleinen Schmusetuch oder Stofftier nach 7 Monaten)
- Kein Rauchen im Schlafzimmer
- Wenn du dein Baby noch wickelst, muss das Tuch fest sein und darf nicht über das Gesicht des Babys rutschen.
- Dein Baby muss der Raumtemperatur entsprechend gekleidet sein, um Überhitzung zu vermeiden (gehe die Checkliste für die Raumtemperatur in deinem Arbeitsblatt durch, falls du das noch nicht getan hast)
- Der Kopf des Babys sollte nicht mit einer Mütze oder einem anderen Gegenstand bedeckt sein.
- Das Kind wird zum Schlafen auf den Rücken gelegt (es kann auch auf dem Bauch schlafen, wenn es sich selbst in diese Position rollt)
- Die Höhe der Matratze wird je nach Alter und Beweglichkeit des Kindes angepasst

## ★ Sicherheitscheckliste für das offene Kinderbett / Bodenbett

*In dieser Situation sollte das ganze Zimmer als "Bett" behandelt werden. Dein Baby muss sich frei und sicher im Zimmer bewegen können, wenn es unbeaufsichtigt ist, damit es lernen kann, sich selbständig zu machen.*

- Keine Regale oder andere schwere Gegenstände, die das Kind auf sich ziehen könnte (Schränke und Regale an der Wand befestigen)
- Keine baumelnden Schnüre, in denen sich das Kind verwickeln könnte
- Keine ungeschützten Steckdosen
- Kein Spielzeug, das das Kind ablenken könnte
- Kindersicherungen an allen Fenstern oder Balkontüren
- Keine hohen Schränke, auf die dein Kind klettern oder von denen es herunterfallen kann
- Das Badezimmer sollte aus Sicherheitsgründen verschlossen sein, wenn das Badezimmer direkt vom Kinderzimmer aus zugänglich ist.
- Eventuell ein Babygitter an der Schlafzimmertür anbringen (optional)