

## Checkliste: Ruhe- und Schlafzimmer

Ein Unfall beim Mittagsschlaf? Klingt ziemlich unwahrscheinlich, kann aber passieren. Deshalb sollten Sie einige Dinge beachten:

### Das Bett

- Achten Sie bei der Anschaffung des Bettes auf das GS-Zeichen.
- Bei einem Gitterbett muss das Schutzgitter hoch genug sein, damit das Kind nicht darüber klettern kann. Ist der Bettboden höhenverstellbar, sollte er in der obersten Stellung zur Oberkante mindestens einen Abstand von 30 Zentimeter haben.
- Bauteile des Bettes, wie zum Beispiel die Gitterstäbe, müssen einen Abstand zwischen 4,5 und 6,5 Zentimeter haben. Der Abstand der Leisten des Bettbodens muss kleiner als 6,0 Zentimeter sein. Ansonsten besteht die Gefahr, dass sich das Kind einklemmt.
- Hat das Bett Rollen, sollten entweder mindestens zwei Rollen feststellbar sein, oder aber es handelt sich um ein Modell mit zwei Rollen und zwei Beinen.

### Risiko Bänder und Schnüre

- Vermeiden Sie Kordeln, Bänder oder lange Schnüre im und am Kinderbett, die das Kind erreichen kann. Ein Kind kann sich mit ihnen strangulieren und ersticken.
- Spätestens wenn das Kind sich selbstständig aufrichten kann, sollte Spielzeug entfernt werden, das quer über dem Bett hängt.
- Ein Schnuller, den ein im Bett liegendes Kind im Mund hat, sollte keine Schnullerkette haben – es besteht Strangulationsgefahr.
- Wird die Kette am Schnuller gelassen, darf sie höchstens 22 Zentimeter lang sein.
- Ein Verlängern der Schnullerkette ist tabu, wenn sie bereits 22 Zentimeter lang ist!
- Die Kette sollte direkt an der Kleidung des Kindes befestigt sein und nicht am Gitterbett.

### Nachttischleuchten

- In Kinderzimmern nur Nachttischleuchten im Niedrigvoltbereich (max. 24 Volt) verwenden, da Kinder sonst beim Berühren der Glühbirnenfassung oder anderer Strom führender Teile einen lebensgefährlichen Stromschlag oder Verbrennungen erleiden können.

### „Plötzlicher Kindstod“

Babys im ersten Lebensjahr haben ein erhöhtes Risiko, am plötzlichen Kindstod zu versterben. Dabei handelt es sich um das plötzliche Sterben eines Säuglings im Schlaf. Die Ursachen sind bisher noch nicht endgültig geklärt. Das Risiko sinkt mit steigendem Alter.

### Einige Empfehlungen können Eltern umsetzen, um die Gefahr des plötzlichen Säuglingstods zu minimieren:

- Kinder im ersten Lebensjahr sollten nur in Rückenlage schlafen.
- Kopfkissen, dicke Decken, Stoffwindeln, Stofftiere und Spielzeug gehören nicht ins Babybett. Weniger ist mehr!
- Ein Schlafsack verhindert ein Freistrampeln und das Baby bleibt gewärmt.
- Vermeiden Sie eine Überwärmung; die ideale Raumtemperatur im Babyschlafzimmer beträgt 16-18 Grad Celsius.
- Lassen Sie Babys im Bett ohne Kopfbedeckung schlafen.
- In der Nähe eines Säuglings sollte generell nicht geraucht werden.
- **Für Eltern gilt:** Säuglinge sollten im Schlafzimmer der Eltern schlafen, allerdings in einem eigenen Bett.