

CHECKLISTE



Kleine Helden
leben sicher



Gesunde Basis für den Kinderschlaf

Babys schlafen im ersten Jahr durchschnittlich mehr als 5.000 Stunden. Umso wichtiger ist eine gute Schlafumgebung für die gesunde Entwicklung. Neben vielen anderen Kriterien spielt dabei die Babymatratze eine große Rolle – für die rückengerechte Lagerung und die motorische Entwicklung. Aber auch als Prävention gegen den Plötzlichen Säuglingstod. Ein Qualitätsprodukt lässt den für Babys gefährlichen Wärmestau gar nicht erst entstehen.

- ✓ Säuglinge schlafen ab Geburt gern bei den Eltern und fühlen sich in ihrer Nähe wohl. Sie sollten nachts aber nicht mit ins Bett genommen werden. Beistellbetten ermöglichen die innige Verbundenheit zum Kind und schützen es gleichzeitig vor der Gefahr, unter einen schlafenden Erwachsenen zu geraten.
- ✓ Zu den Auswahlkriterien für Kindermatratzen gehören: Gütesiegel und externe Zertifizierungen, Belüftungseigenschaften, Matratzenbezug, Matratzenkern, Allergiker-Eignung, Baby- und Kleinkindseite, feste Trittkanten, teilbarer Bezug, integrierter Nässeschutz.
- ✓ Viele Features von Kindermatratzen sorgen dafür, dass Luft zirkuliert und ausgeatmetes Kohlendioxid abtransportiert wird. Dazu zählen 3D-Luftpolster, ein seitliches Belüftungsband am Matratzenbezug, Belüftungskanäle, offenporige veredelte Schäume, spezielle Konturschnitte im Matratzenkern, Tencelfasern und vieles mehr.
- ✓ Verwenden Sie im ersten Babyjahr keine wasserdichte Unterlage im Bett, denn sie ist auch luftundurchlässig. In manchen Funktionsbezügen ist ein Nässeschutz integriert, der Luftzirkulation und Feuchtigkeitsmanagement zulässt. Dabei bleibt der Matratzenkern sauber und trocken.
- ✓ Matratzen für Babys sollten weder zu hart, noch zu weich sein. Ist die Matratze zu weich, besteht die Gefahr, dass Mund und Nase gleichzeitig blockiert werden, wenn sich das Kleinkind auf den Bauch dreht.
- ✓ Po, Schulter und Hüfte des Säuglings sollten nur leicht einsinken. Dann gibt die Unterlage der Wirbelsäule des Babys ausreichenden Halt. Auch bei geringem Körpergewicht muss sich die Matratze dem Profil des Kindes punktelastisch anpassen.
- ✓ Eine gute Babymatratze fördert bereits im Kinderwagen oder der Wiege den gesunden Schlaf. Hier ist Kaltschaum die optimale Ausstattung. Er stützt optimal Kopf und Rücken des Kindes und beugt Fehlbildungen durch falsche Belastungen vor.
- ✓ Älteren Kindern, die bereits stehen und auf dem Bett laufen und hopsen, muss die Matratze mehr Halt bieten. Besonders die Trittkanten sollten stabil sein, so dass das Kind nicht mit den Füßen zwischen Matratze und Bettgitter oder Bettkante einsinkt und sich verletzt.
- ✓ Auf eine festere Kinderseite wird etwa ab einem Körpergewicht von zwölf Kilogramm gewechselt. Die Standardgrößen der Kindermatratzen sind 60 x 120 Zentimeter und 70 x 140 Zentimeter.





- ✓ Softschaum, Kaltschaum und Spezialschäume unterscheiden sich in ihrer Punktlastizität und Luftdurchlässigkeit. Kaltschaum ist besser als Softschaum. Spezialschäume sind meist veredelte Kaltschäume und noch einen Grad besser als unveredelter Kaltschaum.
- ✓ Neben Hightech-Fasern gibt es auch Matratzen aus natürlichen Materialien: Schurwolle, Kokosfasern, Naturlatex, Bio-Baumwolle und sogar Zirbeeinlagen.
- ✓ Wem es wichtig ist, einer Allergie vorzubeugen oder ein Kind hat, das bereits an einer Allergie leidet, wählt am besten hochwertige Kaltschäume und Spezialfasern statt Naturprodukte.
- ✓ Wichtig sind auch die Pflegeeigenschaften einer Matratze. Der Bezug sollte abnehmbar und bei mindestens 60 Grad Celsius gewaschen werden können. Einige Modelle haben zusätzlich einen teilbaren Matratzenbezug. Dabei kann eine Seite in die Wäsche gehen und das Kind auf der anderen Hälfte weiterschlafen.
- ✓ Zu den wichtigsten Zertifizierungen für die Schlafumgebung von Kindern gehören der OEKO-TEX Standard 100, das FKT Prüfsiegel „Medizinisch getestet – schadstoffgeprüft“, „Antimongepprüft“, „LGA schadstoffgeprüft“, „Certipur“ und „Down Pass“.
- ✓ Sehr schlafunruhigen Kindern hilft das sogenannte „weiße Rauschen“ beim Einschlafen. Träumeland hat deshalb eine kostenfreie App entwickelt, die Geräusche wie die eines Haarföns, eines Staubsaugers oder Meeresrauschen wiedergibt. Das funktioniert auch im Flugmodus des Handys und kann deshalb vollkommen strahlungsfrei am Babybett eingesetzt werden.

Der Plötzliche Säuglingstod trifft überwiegend Kinder unter zwei Jahren. Planen Eltern, den Angelcare-Überwachungsmonitor mit Sensormatten unter einer Matratze einzusetzen, muss geklärt werden, ob das Modell dafür kompatibel ist. Das Angelcare-Gerät löst Alarm aus, sobald die Sensormatten mehr als 20 Sekunden lang keine Atembewegungen des Kindes feststellen können. Alle Träumeland Matratzen sind Angelcare-kompatibel.



Kleine Helden leben sicher

Presse & PR Lioba Hebauer | Tel. +49 (0)911 99 44 67 28 | presse@kleineheldenlebensicher.de
www.kleineheldenlebensicher.de

Facebook + Twitter @KleineHeldenB2B

Unsere Hinweise und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt worden und als allgemeine Information gedacht. Sie sind weder abschließend noch vollständig und stellen keine medizinischen Ratschläge dar.



Träumeland | www.traeumeland.com ist Marktführer im Bereich Babymatratzen und Mitglied im Bundesverband Deutscher Kinderausstattungs-Hersteller e. V. (BDKH). Der Verband informiert über seine Initiative „Kleine Helden leben sicher“ über Servicethemen, gesundes Aufwachsen und Unfallprävention bei Kindern.