Sicherer Schlaf

Miran san

Empfehlungen für Mütter und Väter

Savjeti za majke i očeve

Wir empfehlen, Ihr Kind zum Schlafen im Schlafsack immer auf den Rücken zu legen.

Savjetujemo vam da dijete u vreći za spavanje uvijek okrenete na leđa.

Am Tag fühlt sich Ihr Baby in Bauchlage auf dem Boden sehr wohl.

Tokom dana se vaša beba osjeća veoma dobro ležeći na stomaku, na podu.

Schützen Sie Ihr Kind vor Überwärmung. Die Schlafumgebung sollte kühl und rauchfrei sein.

Zaštitite vaše dijete od pregrijavanja. Mjesto za spavanje bi trebalo biti svježe i bezdimno.

Wir empfehlen, Ihr Kind im eigenen Schlafbereich im Elternschlafzimmer, frei von Kissen, Kuscheltieren oder anderen Gegenständen, schlafenzulassen.

Preporučujemo, pustite dijete da spava na posebnom, za njega određenom mjestu unutar vaše spavaće sobe, i to bez jastuka, igrački ili drugih predmeta.

Stillen schützt Ihr Kind.
Wir empfehlen, Ihr Kind mit dem Schnuller schlafen zu legen, sobald das Stillen funktioniert.
Tišina godi vašem djetetu. Preporučujemo, dopustite djetetu da zaspi sa cuclom čim počnete s dojenjem.

Impfen kann zu einem sicheren Schlaf beitragen.
Cijepljenje može doprinijeti sigurnom snu.

Tipps

Rund ums Schlafen

Sve oko spavanja

Jedes Baby schläft anders.
Es ist völlig normal, wenn Ihr Baby nachts mehrmals aufwacht.
Svaka beba spava drugačije. Potpuno je normalno ako se vaša beba više puta budi tokom noći.

Bis zum Durchschlafen kann es zwei Jahre oder länger dauern.
Može potrajati i do dvije godine dok vaša beba ne prespava cijelu noć.

Abends trinken Babys gerne öfter – dann folgt meist ein längerer Schlaf.
Bebe piju rado navečer – nakon toga često slijedi duži san.

Zu einem gesunden Schlaf verhelfen Einschlafrituale, eine harmonische, ruhige Umgebung und Körperkontakt.
Rituali pred spavanje, harmonična i mirna okolina, kao i tjelesni kontakt, doprinose zdravom snu.

Ein gesunder Mittagsschlaf tut nicht nur Ihrem Baby gut – er bietet auch Erholungszeit für Sie.
Zdrav podnevni san nije samo dobar za vašu bebu – već nudi i vama vrijeme za odmor.

Informationen online unter www.bebi.or.at

bebi

baby.eltern.beratung.information

Eine Initiative Vorarlberger Beratungseinrichtungen

Fachgruppe der Kinder- und Jugendärztinnen und -ärzte
Fachgruppe der Gynäkologinnen und Gynäkologen

Finanziert durch:

Hat Ihr Kind Schlafprobleme? Wenden Sie sich an eine der nachfolgenden Beratungseinrichtungen:

Da li vaše dijete ima probleme sa spavanjem? Obratite se jednom od slijedećih savjetovališta:

Ihre Kinderärztin bzw. Ihren Kinderarzt

Vorarlberger Hebammen
Hebammengremium Vorarlberg
Walterstraße 22, 6712 Thüringen, 0664 / 645 00 90
http://vorarlberg.hebammen.at

Elternberatung connexia
bzw. eine Elternberaterin in Ihrer Nähe,
Broßwaldengasse 8, 6900 Bregenz, 055 74 / 487 87
www.connexia.at/elternberatung

Wir nehmen gerne Ihre Verbesserungsvorschläge entgegen.
aks gesundheit GmbH, Rheinstraße 61, 6900 Bregenz, 055 74 / 202 - 0, gesundheit@aks.or.at