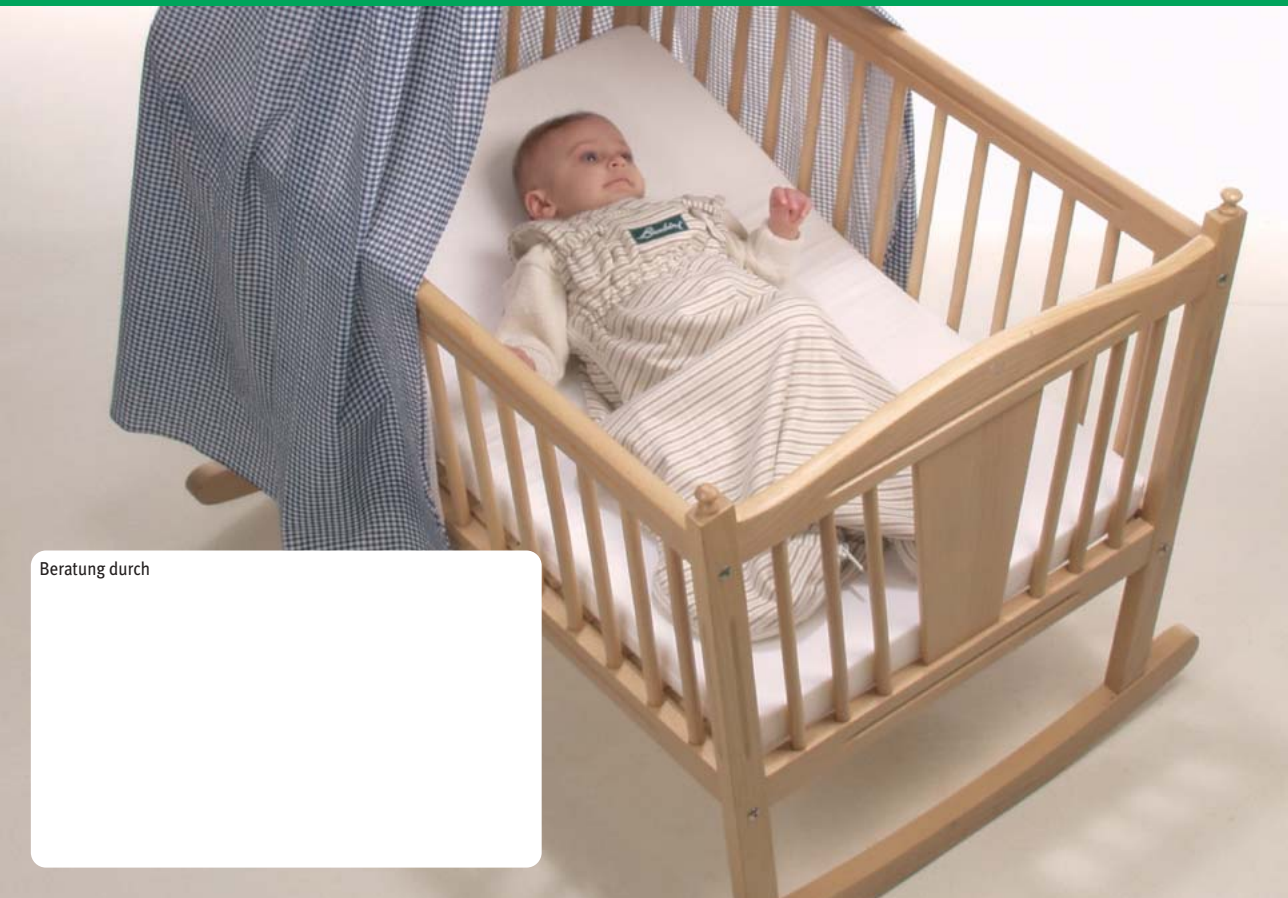
LOTTIES

Ratgeber

Natürliches Schlafen



Beratung durch

Schlaf gut! Alles, was Ihr Kind braucht: natürlich Gesundes!

Feste Matratze, ca. 4 – 7 cm hoch mit guter Luftzirkulation durch Naturmaterialien.

Atmungsaktive Matratzenschoner mit Nässesperre.

Der 3-lagige Schlafsack ab Geburt ist besser als eine Zudecke.

Ein doppellagiges Shirt aus Frottee für kalte Tage.

Der Schlafsack für alle Jahreszeiten.

Puppen aus Naturmaterialien geben keine Schadstoffe ab.

BITTE BEACHTEN SIE:

- keine Kopfkissen
- keine Mütze
- keine Bettdecke, sondern Schlafsack
- keine Schnüre & Bänder in Babyreichweite
- keine Felle bzw. Wollkleidung bei Allergien
- Zimmertemperatur zum Schlafen ca. 16 -18°C

Der LOTTIES Ratgeber

„Natürliches Schlafen“

Unser Traumkind

Fast wie ein Wunder betrachten Sie Ihr Baby, so klein und zart. Sie entwickeln sofort beschützende Gefühle. Zwischen Eltern und Baby entsteht eine einzigartige Verbindung.
Anders als im Mutterleib reizen nach der Geburt Geräusche und Gerüche sowie das Licht die Sinnesorgane des Babys - jetzt braucht es unter anderem unsere Hilfe für eine natürliche Schlafumgebung.
Wir beschäftigen uns nachfolgend mit Fragen zum Babyschlaf, der natürlichen Schlafumgebung und wichtigen Zusammenhängen beim Babyschlaf. Wissenschaftliche Studien, Ratschläge von Hebammen, Autorenmeinungen und vor allem die Erfahrungen von vielen Müttern haben wir in dieser Broschüre zusammengefasst.

Der ideale, kuschelige Schlafsack

Gesundheit und Schutz

- Naturmaterialien sind atmungsaktiv – keine Überwärmung
- Durch die Birnenform stabile Rückenlage – kein Drehen in die Bauchlage

Handhabung

- leichtes Wickeln durch seitlichen Reißverschluss
- Anpassung an die Lufttemperatur durch ausknöpfbaren Innensack

Anschaffen und Wohlfühlen

- Spareffekt – Sie kaufen nicht 3 Größen, der Schlafsack wächst mit dem Baby
- Nur in der Windel mit nackten Füßen findet Ihr Baby einen wohligen Halt beim strampeln wie im Mutterleib

Die Theorie: das Phänomen des Schlafens

Schlafen wir ein, geraten wir in einen veränderten Bewusstseinszustand mit ganz anderen Funktionen des Gehirns, wir sehen, hören und fühlen dabei nicht mehr bewusst, was um uns geschieht. Der Schlaf ist kein gleichbleibender Dämmerzustand, sondern beim Übergang vom "ruhigen Schlaf" in den Traumschlaf beobachtet man ein deutliche Erhöhung der Atmung und des Herzschlages.
Ein Baby verteilt seinen Schlaf gleichmäßig auf Tag und Nacht und ist meist im Traumschlaf, Frühchen sogar bis zu 80 Prozent im Traumschlaf. Einige Wissenschaftler meinen, dass der Säugling sein Gehirn im Traumschlaf trainiert, so wurde u. a. analysiert: Babys aktivieren die gleichen Nervenbahnen im Traumschlaf, wie sie zum Hören und Sehen benötigt werden.

Die Funktionen des Körpers beim Schlafen

Seit langer Zeit wissen wir: Während des Schlafens funktionieren Atmung, Pulsschlag und der Ausgleich der Körpertemperatur anders als im wachen Zustand. Die Atmung, gesteuert vom Atmungszentrum, arbeitet im wachen Zustand selbstständig und kann von uns beeinflusst werden. Wir können z. B. bewusst die Atmung anhalten, und der Sauerstoffmangel zwingt uns zum nächsten Atemzug.
Im Schlaf dagegen gibt es keine bewusste Steuerung der Atmung, wir können den Atem nicht anhalten. Besonders bei Babys entstehen "ungesteuerte" Atmungspausen, die meist nicht länger als 15 Sekunden dauern und von der Geburt bis zum Alter von 6 Monaten kontinuierlich abnehmen. Das Baby verfügt über Schutzmechanismen, wird die Atempause zu lang, stimuliert der angestiegene CO_2-Gehalt des Blutes die Chemorezeptoren im Hirnstamm, und das Baby wacht auf. Infekte und hohe Körper- und Raumtemperaturen können diese wichtige Aufwachreaktion behindern.
Wichtig: Der Zeitraum, in dem ein Baby durch Sauerstoffmangel erwacht, wird durch Überwärmung, Rückatmung der eigenen ausgeatmeten Luft und durch Passivrauchen deutlich verzögert.
Ist ein Baby oft schlaff, schwer zu wecken, schwitzt im Schlaf ohne erdenklichen Grund (keine Infektion, zu warme Kleidung, hohe Raumtemperatur) oder ist es im Schlaf sehr blass oder manchmal blau, sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt.

Die Praxis: prägende Eindrücke für das Neugeborene

Aus dem vertrauten schwerelosen Zustand wird das Baby bei der Geburt entlassen, diese ersten Stunden und Tage prägen das Baby. Bereits in der Entbindungsklinik sollte der Säugling auf den Rücken gelegt werden (außer wichtige medizinische Gründe engen dies ein). Die richtige Schlafposition wird eingenommen und muss nicht später von den Eltern mit viel Mühe trainiert werden. Frühchen mögen es zudem sehr, wenn ihre Schlafposition, zum Beispiel durch ein Lagerungskissen, stabilisiert und begrenzt (also behütet) wird.

Wissenschaftler und Fachliteratur empfehlen die Rückenlage als ideale Schlafposition aus folgenden Gründen:

- Deutliche Verringerung der Sterberate durch den plötzlichen Kindstod, wie Nachbarländer durch Aufklärung der Eltern beweisen.
- Bessere Hüftentwicklung des Säuglings durch natürliche Spreizhaltung.
- Mehr Bewegungsfreiheit für Arme, Beine und Kopf und damit bessere Muskulaturentwicklung.
- Das Umfeld wird deutlicher aufgenommen, und das wache Baby baut leichter und schneller einen Kontakt zu seinem Umfeld auf.

Stubenbett, Wiege und Kinderwagen

Ein Neugeborenes hat in den ersten Wochen Schwierigkeiten, seine Körpertemperatur zu regeln. Wärme muss richtig zugeführt, Überwärmung vermieden werden. Die richtige Temperatur können Sie im Nacken testen, dort sollte es immer gut warm, aber nie feucht sein - dann schwitzt Ihr Baby. Schützende Aufwachreflexe werden durch Überwärmung deutlich reduziert.

In den ersten Tagen und Wochen muss dem Baby ein sanfter Übergang vom Mutterleib zu "unserer großen, weiten Welt" ermöglicht werden. Dazu gehört ein Nestchen, das um das Kind gebaut wird und langsam vergrößert wird. Fürs Stubenbett wählen Sie einen Himmel in zarten Farben aus leichten Baumwollstoffen, die den Augen des Säuglings Halt geben. Ein heller, zugfreier Platz abseits von Stromschaltern (Gefahr des Elektrosmogs) im Elternschlafzimmer erleichtert das nächtliche Stillen, und die Atemgeräusche der Eltern beeinflussen positiv die Atemregulation des Babys. Die Matratze sollte eine feste Liegefläche mit einem waschbaren Bezug haben, luftdurchlässig sein und möglichst aus natürlichen, schadstoffgeprüften Materialien bestehen, die nicht ausdünsten. Als Matratzenschoner eignet sich eine gepolsterte Bettunterlage mit einem Saugkern und einer atmungsaktiven, aber wasserdichten Zwischenlage. Die Matratze wird geschützt, die Luftzirkulation ist jedoch gewährleistet.

Das gesunde Raumklima beträgt beim Schlafen zwischen 16 und 18° C, die Luftfeuchtigkeit sollte zwischen 60 und 70 % liegen. Sie sollten ausreichend lüften (Stoßbelüftung). Kein Stubenwagen bzw. Bettchenersatz sind Kinderwagen, Babyschalen und Tragetaschen. Dicke Winterkleidung des Babys sind in der warmen Wohnung, im Kaufhaus usw. wieder auszuziehen, um einer Überwärmung vorzubeugen.

Statt einer Bettdecke verwenden Sie einen Baby- oder Kinderschlafsack

Kissen oder Zudecke sind tabu. Schon sehr früh können sich Babys die Bettdecke über den Kopf ziehen, Überwärmung und CO_2-Rückatmung sind die Folgen. Entscheiden Sie sich für Schlafsäcke, die den jeweiligen Jahreszeiten angepasst werden. Über den unbedeckten Kopf kann dann optimal in der häuslichen Umgebung überschüssige Wärme ausgeglichen werden. Die Halsöffnung darf nicht größer sein als der Kinderkopf, und für die Größe des Schlafsacks gilt als Faustregel: "Körpergröße minus Kopfgröße des Babys plus 20 cm zum Wachsen". Praktisch sind Schlafsäcke mit einem von unten zu öffnenden Reißverschluss zum Wickeln. Naturmateralien garantieren keine Ausdünstung von Schadstoffen.

Das ideale Kinderbett

Unfallgefahren durch überstehende Kanten sollen ausgeklammert werden, die Gitterabstände liegen zwischen 4,5 cm und 7,5 cm, der höhenverstellbare Lattenrost muss bei Babys mindestens 30 cm und bei Kleinkindern mindestens 60 cm unterhalb der Oberkante der Gitter liegen. Enge Lattenroste verhindern ein Durchrutschen des Füßchens. Die Matratze ist nicht zu weich, der Körper versinkt beim Schlafen ca. 2 cm darin. Atmungsaktive, natürliche Materialien garantieren ein gute Luftzirkulation (kein Schwitzen) und keine Schadstoffausdünstung. Der Bezug ist abnehmbar und waschbar.

Bändchen, Schnüre etc. haben im Kinderbett nichts verloren.

Alles, was Ihrem Kind gut tut.

Frühchen-Bambini-Schlafsack

60°

Ein Frühchen-Bambini-Schlafsack für Babys bis 4500 g. Mit einer weiten Birnenform im Fußbereich zum Strampeln. Zudem kann mit dem umlaufenden Reißverschluss das Baby leicht gewickelt werden. Verstellbare Träger zum Mitwachsen.

Bambini-Schlafsack

Ein Multitalent und mitwachsend - durch verstellbare Schulterträger. Entwickelt nach den neuesten Studien zum Neugeborenen. Mit einem am Oberkörper anliegenden Schnitt und viel Beinfreiheit zum Strampeln. Mollig warmer Innensack, der an warmen Tagen ausgeknöpft werden kann. Unten liegender Reißverschluss, zum leichten Wickeln.

60°

Für die Monate

0-9

Frottee-Sweaty, 2-lagig

60°

Mollig, flauschig und mit einer bärigen Applikation. Außenlage kbA-Baumwoll-Frottee mit Naturknöpfen an der Schulter und Knopflöchern auf Taillenhöhe (um das Shirt im Bambini-Schlafsack zu sichern).
Größen: 50/56, 62/68, 74/80, 86/92

Wickelunterlage/Matratzenschoner

Auf der weichen und hautsympathischen Unterlage fühlt sich das Baby genauso wohl wie später Ihr heranwachsendes Kind.
Waschbar und atmungsaktiv, in 4 Größen

60°

Kinder-Matratze aus Naturmaterialien

Für das Bettchen oder das Kinderbett.
Mit ca. 4-7 cm starkem, luftdurchlässigem VAPIKokoskern.
Baumwoll-Bezug extrem luftdurchlässig + atmungsaktiv, dadurch keine Überwärmung und schwitzen

Für die Monate

3-9

60°
Schonwaschgang

Babydecken

Sie wärmen samtweich mit drei Lagen.
Besonders geeignet für hautsensible Kinder.
Aus farbig gewachsener kbA-Baumwolle.
Farben: Nicki-gestreift oder Interlock-Ringel.

Frottee-Fell

Die pflegeleichte, weiche, kuschelige Unterlage in Fellform mit kbA-Frottee und Modalfüllung.
Besonders geeignet für hautempfindliche, allergische Kinder. Maschinenwaschbar.

60°

Träger-Strampler (Kombination)

60°

Kuschelig und praktisch. Mit warmen Füßchen und Langarm-Shirt natur. Im Schritt knöpfbar.
Größen: 50/60, 62/68, 74/80

ÖKO-TEST
RICHTIG GUT LEBEN
Trägerstampler Nicki mit Applikation/Shirt ecru, A51500
sehr gut
Jahrbuch für 2007
Test: Baby-Strampler

Für die Monate

9-36

Allround Schlafsack Beige

Vielseitige Schlafsäcke für jede Jahreszeit. Der Innensack kann im Sommer herausgeknöpft werden. Die Ärmel sind abnehmbar. Damit fühlt sich Ihr Kind bei jeder Temperatur wohl!
VIER LAGEN WÄRME:
Obermaterial: kbA-Baumwolle
Wattierung: Modalvlies
Innenfutter: kbA-Baumwolle
Innensack: kbA-Baumwoll-Frottee oder 50% kbA-Baumwolle /50% kbT-Wolle

60°

ÖKO-TEST
RICHTIG GUT LEBEN
Lotties Allround-Schlafsack mit Frotteefutter beige, L070
sehr gut
Magazin 02/2007
Rubrik Nachwirkungen

Allergien und Schlafen

Allergien, besonders der Atemwege, haben in letzter Zeit besonders bei Kleinkindern zugenommen,
weshalb vorbeugend auf folgende Punkte geachtet werden sollte:

Hausstaubmilben und Schimmelpilze brauchen eine sehr hohe Luftfeuchtigkeit (über 70%),
deshalb Betten und Matratzen immer gut lüften.

Die Matratzen aus Naturmaterialien mit guter Hinterlüftung sollten mit waschbaren Bezügen versehen sein,
die monatlich gewaschen werden.

Die Bettwäsche aus Baumwolle im Elternbett kann bei 60° C gewaschen werden, damit sterben die Hausmilben ab.

Die Leibwäsche aus Baumwolle sollte kochbar sein und mit hautfreundlichen Waschmitteln
ohne Weichspüler gewaschen werden.

Allergiebelastete Familien verzichten auf fell- und federtragende Haustiere, auf Kleidungsstücke aus Wolle,
und für eine bessere Hygiene sind sämtliche Fußböden wischbar.

Der Säugling sollte so lange wie möglich gestillt werden, die beste Vorbeugung gegen Allergien.

Babys schlafen anders als Erwachsene….

Ein Neugeborenes wird wach, wenn es z. B. hungrig ist. Das Schlafbedürfnis ist bei jedem Kind unterschiedlich, schwankt zwischen 16 - 18 Std. innerhalb von 24 Std. in den ersten zwei Lebenswochen, reduziert sich dann ganz allmählich von Woche zu Woche. Durchschlafen wird mit 5 - 6 Stunden Schlaf am Stück definiert und stellt sich erst nach Monaten ein, ebenfalls ganz individuell. Am Ende des ersten Lebensjahres schlafen die meisten Kinder 6 - 10 Std. durch. Eltern mit kleinen Kindern müssen sich in der Regel darauf einstellen, dass ihre Nächte in den ersten drei, vier Lebensjahren unterbrochen werden.

Durchschnittliche Schlafzeiten:

Alter	1 Woche	1 Monat	3 Monate	6 Monate	9 Monate	12 Monate	18 Monate	2 Jahre
Stunden	ca. 16,5	ca. 15,5	ca. 15	ca. 14,5	ca. 14	ca. 13,75	ca. 13,5	ca. 13

Sie haben einige Möglichkeiten, den Schlaf Ihres Kindes positiv zu beeinflussen:

- Vermitteln Sie Ihrem Kind tagsüber ausreichend Sicherheit und Vertrauen.
- Schlafenszeiten an das jeweilige Schlafbedürfnis Ihres Kindes anpassen.
- Einen möglichst ruhigen, zärtlichen Übergang vom Tag zum Nachtschlaf.

Damit Ihr Kind nach dem nächtlichen Stillen oder Füttern wieder schneller in den Schlaf findet, ist es hilfreich, wenig Licht zu machen, leise zu sprechen, wenig Animation zu bieten. Tatsächlich ist es so, dass das Neugeborene aus bestimmten Bedürfnissen wie Hunger, Unwohlsein oder auch Verlangen nach Nähe und Zärtlichkeit sich kund tut. Es ist noch nicht berechnend, denn dies würde eigenständiges Denken und Schlussfolgerung seines Handelns voraussetzen. Also ist es für das noch wachsende Vertrauen in seine Eltern und seine Selbstsicherheit ganz entscheidend, auf die Bedürfnisse einzugehen. Alle Bemühungen, eine gesunde Schlafumgebung zu schaffen, haben auch das Ziel, das Risiko für den plötzlichen Kindstod zu verringern. Dazu sollten Sie wissen, dass es zu vermeidende Risikofaktoren gibt:

- Bauchlage beim Schlafen
- Überwärmung, Kälte
- Zu weiche Unterlage
- Frühzeitiges Abstillen
- Rauchen in der Schwangerschaft und nach der Geburt in der Umgebung des Kindes
- Kopfkissen, zu großes Federbett
- Medikamente, die die stillende Mutter einnimmt
- Alkohol oder Drogen, die die stillende Mutter zu sich nimmt

Aktuelles zum plötzlichen Kindstod (sids)

(Dr. Thomas Nüßlein, Kinderarzt in der Bochumer Klinik)

Neben anderen äußeren Faktoren wie dem Schlafen des Säuglings in Bauchlage, der Überwärmung des Kindes im Kinderbett und der Tatsache, dass die Mutter nicht stille, stelle der Tabakkonsum einen wesentlichen Faktor dar. Nüßlein: „Die herausragende Bedeutung des Risikofaktors Tabakrauch ist unumstritten." Nach erfolgreicher Vermeidung anderer Risikofaktoren seien bis zu zwei Drittel aller Fälle von plötzlichem Kindstod auf den Tabakkonsum der Eltern zurückzuführen. Andere Experten bezeichneten das Rauchen sogar als einzigen noch vermeidbaren Risikofaktor.

Quelle: ots Originaltext (gekürzt) vom 25.1.2002: DBU. Informationen unter www.presseportal.de

Die Meinung des Kinderarztes

**Der Schlafsack "Bambini" von Lotties eignet sich in hervorragender Weise für Neugeborene und Säuglinge.
Die konsequente Verwendung des Schlafsacks als Schlafbekleidung bringt viele Vorteile mit sich:**

Das Kind kann nicht unter eine Decke rutschen und somit überwärmen oder gar ersticken.
Der Schlafsack garantiert die konstante und gleichmäßige Bedeckung des Kindes, eine Freistrampeln und Auskühlen ist nicht möglich. Die verwendeten Baumwollmaterialien sind besonders hautfreundlich und atmungsaktiv. Die praktische Anbringung des Reißverschlusses ermöglicht ein Wickeln des Kindes (beispielsweise nachts), ohne das Kind komplett ausziehen und unnötig stören zu müssen.
Die konsequente Verwendung eines geeigneten Baby-Schlafsackes vermeidet bekannte Gefahren für das Erleiden eines plötzlichen Säuglingstodes. Der Schlafsack allein reicht jedoch als Schutzvorkehrung nicht aus und ersetzt nicht die übrigen bekannten Verhaltensempfehlungen (wie Schlafen in Rückenlage und rauchfreier Umgebung etc.)

Kinderfacharzt H. Schönhofen, Zweibrücken

Häufigste Todesart bei Babys

Kurzbericht einer Expertentagung in Dresden

Der plötzliche Säuglingstod ist in der Bundesrepublik nach wie vor die mit Abstand häufigste Todesart im ersten Lebensjahr jenseits der Neugeborenenperiode. Bei einer bundesweiten Expertentagung in Dresden referierten namhafte Mediziner über die neuesten Erkenntnisse zu diesem Thema.

Die Zahlen der Todesfälle durch plötzlichen Kindstod sind in den letzten Jahren bereits zurückgegangen, jedoch ist eine gezielte Informationskampagne für Eltern über Risikovermeidung dringend erforderlich.
„Babys schlafen am sichersten in Rückenlage" erklärt Professor Ekkehart Paditz, Oberarzt in der Klinik und Polyklinik für Kinder- und Jugendmedizin und Leiter des Kinderschlaflabors an der Universitätsklinik Dresden. „Wir können 50 bis 90 Prozent der Häufigkeit des plötzlichen Säuglingstodes reduzieren, wenn die richtigen Informationen an die Menschen kommen." Lebensrettend sei das Schlafen in Rückenlage, im Schlafsack und rauchfreier Umgebung. „Die Aufklärung dazu muss genau so viel wert sein wie etwa die Krebsvorsorge, die von den Kassen bezahlt wird." fordert Paditz. „Auch in die Fortbildung der Ratgeber muss investiert werden. Bei diesem Thema kann mit wenig Investition viel Leben gerettet werden."

Wir von Lotties raten deshalb:

- Das Rauchen sollte am besten mit Eintreten der Schwangerschaft eingestellt werden. Danach sollte in der Umgebung des Kindes überhaupt nicht geraucht werden.
- Sie sollten es mindestens 6 Monate voll stillen, danach soll Ihr Baby rückstandkontrollierte Nahrung erhalten.
- Schützen Sie Ihr Baby vor Überwärmung. Die Schlafraumtemperatur beträgt 16-18 Grad.
- Bevorzugen Sie rückstandkontrollierte Baumwollkleidung.
- Benutzen Sie einen naturbelassenen Babyschlafsack.
- Legen Sie Ihr Baby im 1. Lebensjahr in Rückenlage schlafen.
- Bauchlage nur im wachen Zustand und unter Aufsicht.
- Legen Sie Ihr Kind so ins Bett, dass sein Köpfchen nicht durch Bettzeug überdeckt wird.
- Wiege oder Stubenwagen dürfen nicht zu eng sein, die Matratze nicht zu weich.
- Der Säugling sollte im Zimmer der Eltern schlafen.
- Der Säugling darf nicht im Bett der Eltern schlafen, besonders wenn Mutter oder Vater rauchen, Alkohol trinken oder Schlafmittel nehmen.
- Bei auffälligem Verhalten des Kindes sollte der Kinderarzt aufgesucht werden.

Barrierestörung der Haut und kumulative Irritationen als wesentliche Faktoren für Entstehung und Unterhalt der atopischen Dermatitis (AD) im frühen Kindesalter

(Prof. Dr. Hansjörg Cremer)

Kleiderbedingte Irritationen

Die Inzidenz der atopischen Dermatitis (AD) wird im Kindesalter mit 10-12% angegeben, sie ist damit die häufigste chronische Hautkrankheit im Kindesalter. Vieles wurde zur AD gesagt und geschrieben, meist wird dabei die AD als ein überwiegend allergisches Geschehen gedeutet. Dies mag für die seltenen schweren Verlaufsformen (2%) zutreffen. Immer mehr setzt sich aber die Erkenntnis durch, dass bei den leichten (über 84%) und mittelschweren (14%) Formen - mit welchen wir Kinderärzte es überwiegend zu tun haben - pathogenetisch einer "Barrierestörung" der Haut und damit einer erhöhten Hautempfindlichkeit gegenüber Hautreizen eine zentrale Bedeutung zukommt.
Ich möchte meine Empfehlungen zur Prophylaxe zusammenfassen:
Bei Kindern mit empfindlicher Haut können unnötige kleidungsbedingte Irritationen - welche die Entwicklung einer AD begünstigen - vermieden werden durch eine Reihe von Maßnahmen:

1) Im Kontaktbereich zur Haut sollte nur eine ungefärbte, schonend gebleichte Kleidung aus Baumwolle oder Leinen getragen werden.
2) Die Kleidung sollte luftig sein, Überwärmung ist zu vermeiden.
3) Keine Verwendung von Weichspülern.
4) Wäsche kochen oder waschen mit 95°.
5) Einschalten von zusätzlichen Spülgängen, eventuell Zusatz eines Esslöffels Essig.
6) Lufttrocknen der Kontaktwäsche.
7) Auf raue Nähte ist zu achten (Abhilfe: "Umdrehen" der Kontaktwäsche!)
8) Überbekleidung darf nicht mit formaldehydhaltiger Appretur versehen sein.

Natürlich Waschen

Die Haut Ihres Babys ist von Geburt an noch ganz zart und fein. Sie ist um ein Vielfaches empfindlicher als die Haut von Erwachsenen. Das Immunsystem ist noch nicht ausgereift. Die Haut Ihres Babys sollte daher mit möglichst wenig reizenden Stoffen in Verbindung kommen. Herkömmmliche Waschmittel können eine Fülle an allergenen Stoffen enthalten. Bei der Wäsche der naturbelassenen und auch jeder anderen Kleidung ist es daher sehr wichtig, ein natürliches, hautmildes Waschmittel zu verwenden. Ökologische Waschmittel, die aus pflanzlichen Rohstoffen hergestellt werden, sind besonders schonend, sowohl für die Haut als auch für die Wäsche. Ökologische Waschmittel enthalten keine reizenden Tenside, keine optischen Aufheller, kein Chlor, keine Farbstoffe, keine reizenden Duftstoffe und keine "Erdölchemie".

Die zarte Babyhaut wird geschont. Es ist jedoch genauso wichtig, dass die Wäsche sauber und die Faser geschont wird. Faserschonendes Waschen sorgt für eine lange Haltbarkeit der Wäsche. Auch dies können ökologische Waschmittel sehr gut.

70% der Neugeborenen leiden bereits unter Allergien. Beugen Sie daher auch bei der Auswahl Ihres Waschmittels vor.

LOTTIES

Ratgeber

Für einen gesunden Schlaf

Das wichtigste für Ihren neuen Erdenbürger ist von Beginn seines Lebens die Geborgenheit. Durch die Geburt wird Ihr Kind zunächst von Ihnen getrennt. Durch das Stillen, das Tragen und das Schlafen in Ihrer Nähe erfährt es Urvertrauen. Hören Sie nicht auf Stimmen, die behaupten: "Lassen Sie Ihr Kind nur nicht in Ihrem Zimmer schlafen; tragen Sie es nicht ständig mit sich herum; lassen Sie es ruhig schreien... Sonst verwöhnen Sie es!"

Sie verwöhnen es nicht, es braucht Ihre Nähe, um ein ruhiger und ausgeglichener Mensch zu werden. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind so gesund als möglich aufwächst:

- Sie sollten es mindestens 6 Monate voll stillen, danach soll es rückstandkontrollierte Nahrung erhalten.
- Sie müssen auf das Rauchen in der Wohnung in jedem Fall verzichten.
- Falls Sie gezwungen sind, Medikamente einzunehmen, so müssen Sie eventuelle Nebenwirkungen, die dadurch beim Kind auftreten könnten, mit Ihrem Therapeuten besprechen.
- Sie achten auf rückstandkontrollierte Babyausstattung und Bekleidung aus Naturmaterialien.
- Sie verwenden nur rückstandkontrollierte Farben, Lacke, Bodenbeläge etc. für das Zimmer Ihres Kindes.

Gut vorbereitet: Es gibt vieles vorzubereiten und anzuschaffen, bevor Ihr Baby zur Welt kommt. Denn als frischgebackene Eltern werden Sie in den ersten Wochen nach der Geburt keine Lust verspüren, Babysachen zu organisieren. Damit Sie richtig einkaufen, sollten Sie Tipps zu zweckmäßigen und natürlichen Sachen beachten, die Sie auch in entsprechenden Testheften, z.B. ÖKO-Test Sonderhefte Baby & Kleinkinder, nachlesen können. Achten Sie bei der Anschaffung auf GS- oder DIN-Zeichen, ebenso auf Schadstofffreiheit von Möbeln, Matratzen, Decken und allen Dingen, mit denen Ihr Baby in Berührung kommt. Wählen Sie Bekleidung aus nichtausgerüsteten Naturfasern, die die Haut gut atmen lassen und die Wärme regulieren. Wissenschafliche Studien (z.B. "Der Kinderarzt" von Prof. Cremer) analysierten die deutliche Zunahme von Hauterkrankungen durch Synthetikfaserm und Textilausrüstungen.

11/2007

Ausführliche Informationen und viele weitere natürliche Produkte für Ihr Kind finden Sie in unserem Hauptkatalog oder im Internet unter

www.lotties.de

Lotties Naturtextilien-Versand · Ortsstraße 50 · D-93354 Biburg · Tel. +49 (0) 9444 - 97 80 0

Naturtextilien Lotties®

Naturbelassene Baby- & Kinderartikel

Alles, was Ihrem Kind gut tut.