



Träumeland

die matratze die atmet · der schlafsack der atmet

SCHLAFFIBEL

FÜR EINEN SICHEREN & GESUNDEN BABYSCHLAF

WIR ENTWICKELN UND ERZEUGEN UNSERE
BABY- & KINDERARTIKEL
SO, ALS WÄREN SIE FÜR UNSERE EIGENEN
KINDER BESTIMMT.



MADE IN
AUSTRIA



FAMILIEN-
BETRIEB



ENGE
ZUSAMMEN-
ARBEIT MIT
HEBAMMEN,
ÄRZTEN UND
ELTERN



„TRÄUMELAND
ATMET“ MIT
BESONDERS
LUFTDURCH-
LÄSSIGEN
PRODUKTEN



PREMIUM-
MARKE



ÜBER 50 JAHRE
ERFAHRUNG



SCHLAFTIPPS

FÜR RUHIGERE NÄCHTE

Einschlafen und Durchschlafen sind oft endlos diskutierte Themen unter Mamas und Papas. Eltern können mit ein paar einfachen Tipps und Tricks das Schlafverhalten ihrer Kinder positiv beeinflussen und für einen behaglichen Babyschlaf und ruhige Nächte sorgen.



1. RUHE

Bereits eine Stunde vor dem Zubettgehen sollte langsam Ruhe einkehren. Durch leises Sprechen und Zurückschrauben der Aktivitäten wird das Baby Schritt für Schritt auf die Nacht vorbereitet. So geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, sich langsam und entspannt auf den Schlaf einzustellen.

2. SCHAFFEN SIE EINE OPTIMALE UMGEBUNG

Signalisieren Sie Ihrem Kind liebevoll, dass Schlafenszeit ist. Indem Sie z. B. den Raum mit Vorhängen verdunkeln, das Licht abdrehen oder mit einem Nachtlicht dimmen.

3. GEBORGENHEIT

Babys sind die Enge von Mamas Bauch gewohnt und fühlen sich deshalb im eigenen Bettchen manchmal etwas verloren. Schaffen Sie eine angenehme Atmosphäre: Bauen Sie sozusagen ein Nestchen und geben Sie dem Baby so im Bettchen das Gefühl der Geborgenheit (achten Sie dabei auf die Vermeidung von Wärmestau)!

4. RITUALE

Feste Zubettgeh-Rituale erleichtern das Einschlafen und werden bereits von ganz kleinen Babys als schön und entspannend empfunden. Achten Sie darauf, dass Ihr Schatz dabei müde, aber noch nicht übermüdet ist.

Mögliche Einschlafrituale, die Ihrem Baby Nähe und Sicherheit vermitteln:

- beruhigendes Bad
- liebevolles Eincremen
- gemeinsames Kuscheln
- Einschlaf-Massagen
- Spieluhr aufziehen
- Monotone Geräusche vorspielen: Sie erinnern dein Baby an die vertrauten Mutterleibsgeräusche (mehr Infos auf Seite 19).
- Fingerspiel
- Gute-Nacht-Lieder vorsingen: Für all jene die nicht gerne singen, gibt es eine praktische Unterstützung ...
- Aus einem Buch vorlesen, Gute-Nacht-Geschichten erzählen oder einfach den Tag in eigenen Worten Revue passieren lassen.

Weitere Lieder finden Sie auf sternschnuppe-kinderlieder.de



5. EINSCHLAFEN

Gewöhnen Sie Ihr Kind nach und nach daran, alleine einzuschlafen. Schließlich wird ein ständiges Herumtragen oder im Kinderwagen auf und ab fahren auf Dauer anstrengend. Für ein Baby ist nämlich dann alles in Ordnung, wenn es sich in der vertrauten Einschlafsituation wiederfindet. Schläft es zum Beispiel beim Stillen ein, erwartet sich Ihr Sprössling dieselbe Situation auch beim Aufwachen.

6. UNTERSCHIED ZWISCHEN TAG UND NACHT

Wird Ihr Baby nachts munter, achten Sie darauf, leise zu sprechen und wenig Licht zu machen. Versuchen Sie es im Bettchen zu beruhigen. Untertags kann dann wieder ausgiebig gekuschelt und geschmust werden!

7. REGELMÄSSIGKEIT

Ein geregelter Tagesrhythmus und Kontinuität erhöhen die Wahrscheinlichkeit auf ruhige Nächte.

8. GEDULDIG SEIN



EXPERTEN- SPRECHSTUNDE

„Die ersten Lebensjahre sind für die Entwicklung eines Kindes entscheidend. Sowohl körperliches Wachstum als auch geistige Reifung schreiten rasch voran. Mit einer guten Matratze fördern Sie bereits ab dem ersten Tag die gesunde Entwicklung Ihres Babys.“



OA Dr. Isabelle Hetzmanseder
Fachärztin für Kinder- und
Jugendheilkunde

WIEVIEL SCHLAF BENÖTIGT MEIN BABY?

Alter	1 WOCHE	1 MONAT	3 MONATE	6 MONATE	9 MONATE	12 MONATE
durchschn. Std./Tag	16,50	15,50	15,00	14,25	14,00	13,75

Alter	18 MONATE	2 JAHRE	3 JAHRE	4 JAHRE	5 JAHRE	6 JAHRE
durchschn. Std./Tag	13,50	13,00	12,00	11,50	11,00	10,75

ANMERKUNG: Dabei handelt es sich um Durchschnittswerte und es ist völlig normal, wenn das Schlafverhalten Ihrer Babys nicht exakt diesen Richtwerten entspricht.

WELCHES SCHLAFVERHALTEN IST NORMAL?

So verschieden die kleinen Erdenbürger sind, so unterschiedlich sind auch deren Schlafgewohnheiten. Ein Patentrezept gibt es dafür leider nicht. Auch wenn es manchmal schwer fällt: Lassen Sie sich nicht aus der Ruhe bringen und machen Sie sich vor allem keinen Druck. Alles hat seine Zeit und es ist völlig normal, wenn Ihr Baby anfangs nicht durchschläft.

WIE WICHTIG IST EINE HOCHWERTIGE BABYMATRATZE?

Wissenschaftler haben erforscht, dass es für Babys ungesund ist, auf einer bereits gebrauchten Matratze zu schlafen. Es kann zu Allergien und Hautproblemen führen und auch das Risiko des „Plötzlichen Kindstodes“ ist für Babys mit „geerbten“ Matratzen deutlich höher. Wenn die Matratze von einem älteren Geschwisterchen stammt, ist das Risiko deutlich geringer. Dennoch empfehlen wir, für jedes Baby eine eigene Matratze zu kaufen.

WARUM IST AUSREICHENDE BELÜFTUNG IM BABYBETT SO WICHTIG?

Die optimale Temperatur im Kinderbett ist von großer Bedeutung, denn Überwärmung kann gefährlich sein. Trotz intensiver Bemühungen ist es bisher noch nicht gelungen, die Ursachen für den plötzlichen Kindstod restlos zu klären. Als Eltern kann man jedoch einige Risikofaktoren beachten und für die richtige Schlafumgebung sorgen.

Eine mögliche Ursache von unzähligen Faktoren ist die Vermeidung von Wärmestau, damit dein Baby nicht ins Schwitzen kommt sowie frei atmen kann. Das ist vor allem dann wichtig, wenn sich die Kleinen im Schlaf auf den Bauch drehen und in die Matratze atmen. Wesentliche Bestandteile sind hierbei die Kombination einer luftdurchlässigen Baby matratze und eines atmungsaktiven Babyschlafsacks. Diese Bestandteile werden oftmals unterschätzt. Stellen Sie sich selbst vor Ihre Matratze ist zu hart oder einfach nur extrem unbequem und im Schlafzimmer ist es unerträglich heiß? Genau so fühlt vielleicht Ihr Baby und hat daher Probleme beim Ein- & Durchschlafen.

Tipp: Hinzu kommt, dass häufig zu warme Kleidung der Grund dafür sind, dass die Kleinen nachts schwitzen und unruhig werden. Um zu prüfen, ob die Temperatur im Kinderbett die richtige ist, genügt schon ein einfacher Test: fühlen Sie am Nacken des Nachwuchses. Dieser sollte warm, aber keinesfalls verschwitzt sein.



UNSER TIPP

Träumeland CARE Spezialprodukte für optimale Kindslagerung und motorische Entwicklungsförderung, welche gemeinsam mit Physiotherapeuten entwickelt wurden.

WORAUF SIE BEI BABYMATRATZEN ACHTEN SOLLTEN?

JETZT ERKLÄRVIDEOS
ZU DEN EINZELNEN
VORTEILEN ANSEHEN!



KERN



BELÜFTUNG

Durch ausreichende Luftkanäle im Matratzenkern oder einer 3D-Luftpolsterauflage wird vom Baby ausgeatmetes CO² abtransportiert und ungesunder Wärmestau vermieden. Das Baby kann freier atmen und schwitzt weniger.



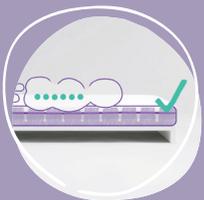
SICHERHEITSTRITTKANTEN

Sicherheitstrittkanten an den Längsseiten der Matratze sind für die ersten Stehversuche im Babybett.



BABY- & KLEINKINDSEITE

Zwei unterschiedliche Härtegrade zum Schutz der Wirbelsäule. Ein Wenden von der Baby- auf die Kleinkindseite wird ab einem Gewicht von 12 Kilogramm empfohlen.



ERGONOMISCHER LIEGEKOMFORT

Die Wirbelsäule von Babys ist noch nicht voll entwickelt. Durch einen hochwertigen Matratzenkern wird die Wirbelsäule optimal von Druck entlastet und dennoch gestützt, sodass die Wirbelsäule eine möglichst gerade Linie bildet. Zu harte Matratzen eignen sich nicht für den weichen Knochenbau der Babys.

BEZUG



INTEGRIERTER NÄSSESCHUTZ

Hochwertige Matratzenbezüge stoppen die Nässe, wenn einmal etwas daneben geht und halten den Matratzenkern sauber. So zum Beispiel die Funktionsbezüge "sleep safety" & "sleep dry". Das Besondere: die Bezüge bleiben - im Gegensatz zu Nässeschutzauflagen - luftdurchlässig.



LUFTDURCHLÄSSIGE MATRATZENBEZÜGE

Das Baby kann freier atmen, wenn es mit Mund und Nase auf der Matratze liegt. Auch der beste Matratzenkern kann einen Wärmestau nicht verhindern, wenn der Bezug nicht luftdurchlässig ist.



GEPRÜFTE QUALITÄT

Alle eingesetzten Materialien müssen schadstoffgeprüft und für den Einsatz im Babybett geeignet sein. Achten Sie auf Gütesiegel anerkannter Prüfinstitute wie z. B. Öko-Tex.



ABNEHMBARER VS. TEILBARER MATRATZENBEZUG

Jeder Matratzenbezug sollte abnehmbar und waschbar sein. Besonders praktisch ist ein teilbarer Matratzenbezug. Bei diesen Bezügen sind die beiden Liegeflächen teilbar. Sollte einmal etwas daneben gehen, einfach den Matratzenbezug teilen, Unterseite nach oben geben und das Baby kann weiterschlafen. So bleibt genug Zeit, um die schmutzige Seite zu waschen.

WORAUF SIE BEI BABYSCHLAFSÄCKEN ACHTEN SOLLTEN?

BELÜFTUNG

Belüftungsschlitze am Schlafsack ermöglichen eine einfache Temperaturregulierung je nach Bedarf.

ANTIMON- & SCHADSTOFFGEPRÜFT

Von unabhängigen Instituten geprüfte Materialien sind für den Einsatz im Babybett unerlässlich.

MATERIAL

Hochwertige Materialien wie Baumwolle oder TENCEL™ sind besonders angenehm auf Babys Haut. Tipp: Die Naturfaser TENCEL™ nimmt deutlich mehr Feuchtigkeit auf als Baumwolle und sorgt so für ein noch trockeneres Schlafklima.

UMLAUFENDER REISSVERSCHLUSS

Für einfaches Wickeln sowie bequemes An- und Ausziehen.

MITWACHSEND

Ein größenverstellbarer Schlafsack ist praktisch und spart zudem Geld.

TOG-WERT

Der TOG-Wert informiert darüber, wie warm ein Schlafsack ist. Je höher der TOG-Wert, desto wärmer ist es im Schlafsack. Ganzjahresschlafsäcke haben in der Regel einen TOG-Wert von 2,5 und Sommerschlafsäcke von 0,5.

RICHTIGE GRÖSSE

Die Größe richtet sich nach der Körpergröße des Kindes.

TIPP

**Körperlänge – Kopflänge + 10 cm
= Richtmaß für Schlafsackgröße**

Generell gilt: Ihr Baby muss aus dem passenden Schlafsack herauswachsen. Wächst Ihr Baby in den Schlafsack hinein, dann ist dieser zu groß!



Körperlänge (ab dem Kopf)

10 cm

KENNST DU SCHON UNSEREN "PUCK-SCHLAFSACK AIR"?

Pucken gibt dem Baby in den Wochen nach der Geburt die vertraute Enge und Geborgenheit des Mutterleibs wieder! Um den Puck-Schlafsack vielfältig verwenden zu können, haben wir ihn so entwickelt, dass er mithilfe von Druckknöpfen von einem Pucksack zu einem Schlafsack umwandelbar ist.

PUCK-SCHLAFSACK
"AIR"



SCHLAFSACK
TO GO



LIEBMICH
SCHLAFSACK



Träumela

WAS MUSS FÜR EINE SICHERE SCHLAFUMGEBUNG BEACHTET WERDEN?



EIGENES BETTCHEN MIT HOCHWERTIGER MATRATZE

(anfangs im Elternschlafzimmer)

Egal ob es sich um ein klassisches Babybettchen, Beistellbett oder Wiege handelt, eine solide Verarbeitung und eine stabile Konstruktion des Bettes (glatte Oberfläche, abgerundete Ecken,...) stehen an erster Stelle.

Neben einem geeigneten Bettchen spielt die Wahl der passenden Matratze eine entscheidende Rolle. Diese sollte zur Vermeidung von Wärmestau luftdurchlässig sein und für eine optimale Entwicklung der Wirbelsäule sorgen.



RÜCKENLAGE

Schlafen in Rückenlage ist die sicherste Variante, denn so bleiben die Atemwege frei.



KEINE MÜTZEN, SCHAFFELLE, DECKEN,...

Sie geben zusätzlich Wärme ab und erhöhen das Risiko für Überwärmung im Babybett.



OPTIMALE KLEIDUNG

Babys mögen es entgegen vieler Erwartungen lieber etwas kühler als zu warm. Eltern sollten deshalb regelmäßig sicher gehen, dass ihr Baby nachts weder schwitzt noch friert. Um zu prüfen, ob die Temperatur im Kinderbett die richtige ist, genügt schon ein einfacher Test: fühlen Sie am Nacken des Nachwuchses. Dieser soll warm, aber keinesfalls verschwitzt sein.



SCHLAFSACK ANSTATT DECKE

Schlafsäcke sind die bessere Alternative zu Decken. Sie verhindern, dass sich die Kleinen freistrampeln oder im schlimmsten Fall mit dem Kopf darunter rutschen und zu wenig Luft bekommen. Im Kampf gegen Überwärmung punktet der Babyschlafsack von Träumeland mit zwei Belüftungsschlitzen, die dank Reißverschluss einfach geöffnet und geschlossen werden können. Auf diese Weise lässt sich die Luftzufuhr ganz nach Jahreszeit und Temperatur regulieren.



OPTIMALE TEMPERATURVERHÄLTNISSE

Regelmäßiges Lüften ist für die optimale Temperatur im Kinderbett enorm wichtig, da das Zimmer mit neuem Sauerstoff versorgt wird. Aber Vorsicht: Babys dürfen niemals in der Zugluft liegen. Achten Sie darauf, dass die Raumtemperatur im Babyzimmer bei ca. 18°C - 20°C liegt.



ANTIMON- & SCHADSTOFF-GEPRÜFTE MATERIALIEN

Alle im Babyzimmer verwendeten Materialien müssen - ausnahmslos - frei von Schadstoffen sein.



KEINE SCHNÜRE, BÄNDER, SCHNULLER-KETTEN,...

Es besteht die Gefahr, dass sich die Kleinen strangulieren.



LUFTDURCHLÄSSIGE MATERIALIEN

Luftdurchlässigkeit sowohl beim Matratzenkern als auch beim Matratzenbezug sind das A und O im Babybett. Verwenden Sie keinesfalls luftdichte Matratzenauflagen - diese sind gefährlich und verhindern die Luftzirkulation.



SICHERHEITS-ABSTAND

Grundsätzlich sollten Sie darauf achten, dass das Babybett nicht direkt neben Heizung, elektronischen Geräten, einem Fenster oder womöglich direkt in der Sonne steht.

TRÄUMELAND

IHR SPEZIALIST
BEI BABY AUSSTATTUNG



TRÄUMELAND
CARE



SCHLAFSÄCKE & CO



WICKELAUFLAGEN



BETT- WÄSCHE

"HOME" NEST



Mehr Infos zu den
Qualitätsprodukten von
Träumeland finden Sie auf
www.traumeland.com.

SPANN- BETT- LACKEN

STILL- & SEITENLAGERUNGS- KISSEN



MATRATZEN

- für Wiege, Stubenkorb,
Beistellbett, ...
- für Gitterbetten
- für Kinder- & Jugendmatratzen
- für Laufgitter & Reisebetten



DECKEN & KISSEN

BERÜHRUNG

IST NAHRUNG FÜR DIE SEELE



*Manuela Klecatsky
Kursleiterin für harmonische
Babymassage*

„Babymassagen bieten ganz besondere Augenblicke und stillen das Bedürfnis der Berührung. Sie festigen die Beziehung zwischen Eltern und Kind auf eine wunderbare Weise. Babys sind ruhiger und schlafen besser, da sie seelisch ausgeglichen sind.“

ZUR VORBEREITUNG:

- Ihr Kind spürt alles: Massieren Sie nur, wenn Sie mit Herz bei der Sache sind.
- Verwenden Sie ausschließlich natürliches, hochqualitatives Öl (z. B. Bio Mandel- oder Kokosöl).
- Achten Sie auf normale Raumtemperatur, warme Hände und legen Sie Schmuck ab.
- Nur Mutter oder Vater sind mit dem Baby im Raum.
- Massieren Sie Ihr Baby nur, wenn es entspannt ist, und kombinieren Sie die Massage nicht mit dem Baden.
- Es kann ab der Geburt mit einer Babymassage begonnen werden (die Dauer sollte je nach Alter des Babys angepasst werden).

1. RUHIGE MINUTE

Legen Sie Ihr Kind nackt auf Ihre Beine, auf ein Badetuch oder auf eine Decke – schenken Sie Ihrem Sprössling bewusst Aufmerksamkeit.

2. HEISSE HÄNDE

Reiben Sie Ihre Hände kräftig aneinander, bis sie ganz heiß sind und ölen Sie diese dann ein.

3. SCHMETTERLING

Streichen Sie liebevoll 3–4 mal mit den Handkanten von der Brustmitte über die Arme bis zu den Händchen.



UNSER BUCHTIPP:

"Harmonische Babymassage"
von Heidi Velten und Bruno Walter

4. HERZ MALEN

Die Hände gleiten 10–20 mal in Herzform von der Brustmitte zur Seite bis zu den Beinen, wo die Bewegung ausfließt.



6. RÜCKEN

Streichen Sie mit beiden Händen abwechselnd von der Schulter bis zum Po. Dabei soll immer auf Hautkontakt geachtet werden. Diese liebevolle Längsbewegung kann auch über die Beine bis zu den Füßen verlängert werden.



5. BEINCHEN UND ARME

Halten Sie das Bein im 90°-Winkel zum Körper des Kindes (wichtig für die Hüftentwicklung). Streichen/melken Sie dann abwechselnd mit der rechten und linken Hand von der Leistenengegend hin zu den Füßchen.

Wie bei den Beinchen, streichen/melken Sie mit der rechten und linken Hand zügig von der Schulter zu den Händen des Babys.

Achten Sie auf genügend Öl.



7. ABSCHLUSS

Zum Abschluss der Massage drehen Sie Ihr Baby um und wiederholen die eingangs beschriebene Übung „heiße Hände“, indem Sie die Wärme mit beiden Händen sanft in den Bauch einfließen lassen.



Nach dem Massieren können Sie Ihr Kind in eine Decke wickeln, stillen oder füttern. Es darf ausgiebig geliebt werden.



SCHLAFLOSE NÄCHTE ADE

Wer kennt sie nicht, die Nächte in denen man kein Auge zu bekommt, das stundenlange herum tragen, nicht endend wollende Schreiattecken,...? Einige Eltern schaffen sich mit Laufendem Fön oder einer Dunstabzugshaube Abhilfe. Einen Fön mehrere Stunden laufen zu lassen, ist jedoch ziemlich gefährlich und unterwegs nicht immer umsetzbar.

SCHON EINMAL ETWAS VON EINER BABY GERÄUSCHE APP GEHÖRT, DIE IHR KIND INNERHALB KURZER ZEIT ZUM EINSCHLAFEN BRINGT?

Laut einer Studie schlafen 16 von 20 Babys beim Hören von "weißem Rauschen" innerhalb von 5 Minuten ein. Ohne Geräusch waren es lediglich fünf. Kontinuierliche, eintönige Geräusche wie Fön oder weißes Rauschen ähneln natürlichen Klängen, die Babys im Mutterleib hören. Sie haben deshalb eine beruhigende Wirkung und helfen Ihrem Kind beim Einschlafen. Als Schlafexperte haben wir deshalb eine eigene kostenlose Baby Geräusche App entwickelt. Damit schlaflose Nächte für Baby und Eltern bald Geschichte sind.

VORTEILE AUF EINEN BLICK



viele unterschiedliche Geräusche (Fön, Staubsauger, weißes Rauschen, Meeresrauschen, Auto, Schlaflied, Herzklopfen,...)



kinderleichtes Abspielen



Timer-Funktion zur Steuerung der Wiedergabezeit



strahlungsfrei im Flugzeugmodus abspielbar



auf dem Smartphone immer dabei (egal ob zu Hause, beim Spaziergehen, im Urlaub oder bei den Großeltern,...)



inklusive wertvoller Schlaf Tipps



kostenlos & ohne Werbeeinschaltung



APP DOWNLOADEN

QR-Code scannen oder
im Appstore nach "Träumeland" suchen



#AUFINSTRÄUMELAND



Träumeland

Träumeland GmbH
Sportstraße 11,
4142 Hofkirchen, Österreich

www.traeumeland.com

