

# Schlafempfehlungen für das 1. Lebensjahr

---

Die aktuellen Schlafempfehlungen sind der richtige Weg, das Risiko des Plötzlichen Kindstodes zu vermindern:

---

## Rückenlage

---

Legen Sie Ihr Baby zum Schlafen immer auf den Rücken. Die Seitenlage ist nicht empfehlenswert, weil sich das Baby im Schlaf auf den Bauch drehen könnte. Wenn Sie es gut beobachten können, legen Sie Ihr waches Baby tagsüber öfters für kurze Zeit auf den Bauch, um seine motorische Entwicklung zu fördern und eine Verformung des Kopfes zu vermeiden.

---

## Nichtrauchen

---

Sorgen Sie unbedingt dafür, dass zumindest im Schlafzimmer nicht geraucht wird. Am besten verzichten Sie ganz auf das [☞ Rauchen](#).

---

## Babybett im Elternschlafzimmer

---

Legen Sie Ihr Baby möglichst in sein eigenes [☞ Bettchen](#) in Ihrem Schlafzimmer.

---

## Das Bettzeug: eher karg

---

Stellen Sie sicher, dass der Kopf Ihres Babys nicht durch Bettzeug bedeckt werden kann:

- Verwenden Sie Schlafsäcke statt Bettdecken.
- Falls Sie eine Bettdecke vorziehen: Schlagen Sie diese am Fußende des Bettes unter die Matratze. Das Kind darf nur bis zur Brust zugedeckt sein.
- Verwenden Sie für das Babybett eine Matratze, die fest ist und eben liegt.
- Geben Sie Ihrem Baby kein Kopfkissen.

Hängen Sie keine Schnüre oder Bänder in Reichweite Ihres Kindes auf. Verzichteten Sie auf Halskettchen, Ohrringe u. Ä. und geben Sie nur ein kleines Kuscheltier mit ins Bett.

---

## Überwärmung vermeiden

---

Vermeiden Sie Überwärmung. Ihrem Kind darf weder zu heiß noch zu kalt sein:

- Die Zimmertemperatur sollte beim Schlafen bei 18 Grad Celsius liegen.
- Falls Sie keinen Schlafsack benutzen, genügt im Sommer eine leichte Baumwolldecke, im Winter eine leichte Daunendecke. Für Babys mit Allergierisiko gibt es Allergikerdecken.
- Body/Unterhemd und Schlafanzug sind als Bekleidung ausreichend. Wenn es heiß ist, können Sie noch ein Teil weglassen.
- Ziehen Sie Ihrem Kind im Haus kein Mützchen an.
- Wickeln Sie vor dem Schlafen Ihr Kind nicht fest ein.
- Verzichteten Sie auf Wärmflaschen, Heizkissen, „Nestchen“, dicke Bettdecken und Felle im Babybett.
- Stellen Sie das Babybett nicht neben die Heizung oder in die pralle Sonne.

---

## Schnuller

---

Wenn Ihr Baby es mag, bieten Sie ihm einen Schnuller an. Es macht nichts, wenn es den Schnuller im Schlaf verliert.