

Schlafempfehlungen fürs Baby

Die wichtigsten Empfehlungen für einen gesunden und sicheren Schlaf.



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.



Babybett im Elternschlafzimmer

Legen Sie Ihr Baby möglichst in sein eigenes Bettchen im Elternschlafzimmer.



Bettzeug eher sparsam

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

Schlafsack statt Bettdecke und kein Kopfkissen zum Beispiel.



Keine Überwärmung

Verzichten Sie auf Wärmflaschen, Heizkissen, „Nestchen“, dicke Bettdecken und Felle im Babybett.

Ziehen Sie Ihrem Kind im Haus kein Mützchen auf.



Nicht rauchen

Sorgen Sie unbedingt dafür, dass zumindest im Schlafzimmer nicht geraucht wird. Am besten verzichten Sie ganz auf das Rauchen.



Gut zu wissen:

Die Erfahrungen haben gezeigt, dass die heutigen Schlafempfehlungen auch das Risiko des Plötzlichen Kindstodes verringern.