

Schlafempfehlungen für das Baby

Die Schlafumgebung ist wichtig für einen gesunden und sicheren Schlaf.

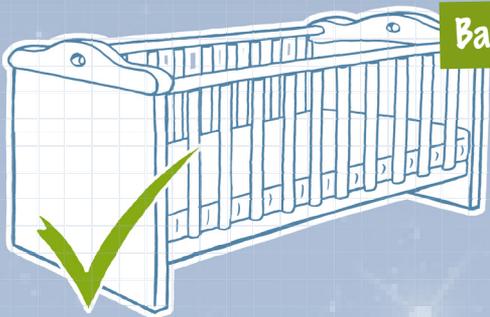
! Hier die wichtigsten Empfehlungen:



Rückenlage

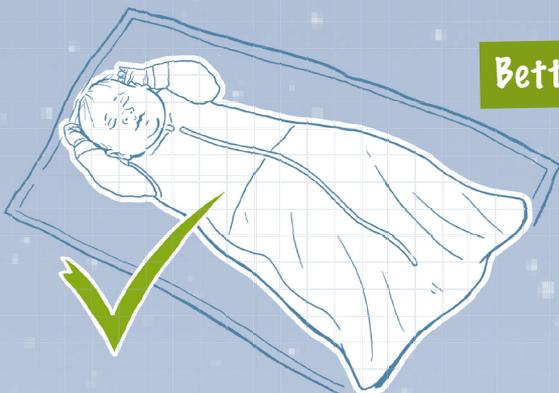
Legen Sie Ihr Baby zum Schlafen immer auf den Rücken.

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.



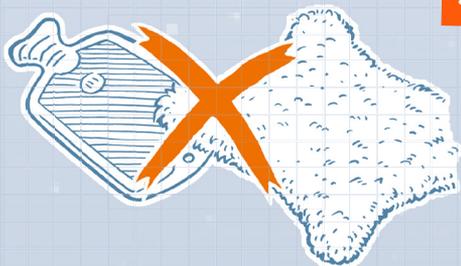
Bettzeug eher sparsam

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

- Besser Schlafsack statt Bettdecke und kein Kopfkissen!
- Die Matratze fest und eben

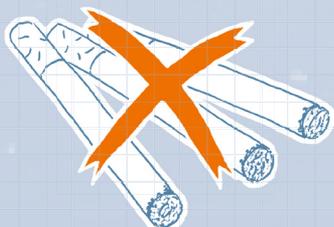
! Bitte unbedingt vermeiden!

Keine Überwärmung (nachts 18 °C)



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

Ziehen Sie Ihrem Kind im Haus kein Mützchen auf.



Nichtrauchen

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