DEIN ELTERNFLOW

Sicherer Babyschlaf

Die wichtigsten Regeln für ruhige, sichere Nächte

1

Auf den Rücken

Zum Schlafen immer auf den Rücken legen, von Anfang an.

2

In den Schlafsack

Schlafsack statt Decke. Nichts Weiches mit ins Bett.

3

Rauchfrei

Eine rauchfreie Umgebung, Tag und Nacht.

Im Bettchen

- [ ] Immer auf den Rücken legen, von Anfang an
- [ ] Schlafsack statt Decke
- [ ] Feste, flache Matratze, nichts Weiches darunter
- [ ] Keine Kissen, Decken, Nestchen, Felle oder Kuscheltiere im Bett
- [ ] Drinnen keine Mütze, nicht zu warm anziehen

Im Zimmer

- [ ] Eigenes Bettchen, im ersten Lebensjahr am besten bei euch im Schlafzimmer
- [ ] Etwa 16 bis 18 Grad Raumtemperatur
- [ ] Rauchfrei, Tag und Nacht
- [ ] Bettchen weg von Heizung und praller Sonne
- [ ] Zwischen den Schulterblättern fühlen: warm, aber nicht verschwitzt

Unterwegs, bei Oma und an den Feiertagen

- [ ] Reisebett nur mit der passenden, festen Matratze, keine weiche Auflage dazu
- [ ] Die Babyschale ist zum Fahren da, für längeren Schlaf lieber flach hinlegen
- [ ] Nicht gemeinsam mit dem Baby auf dem Sofa einschlafen
- [ ] Die Liste an alle geben, die dein Baby ins Bett bringen

Diese Empfehlungen können das Risiko für den Plötzlichen Kindstod senken. Stillen kann es zusätzlich senken, wenn es für euch klappt. Bei Fragen oder Sorgen: Kinderarztpraxis, im Notfall 112.

Schlaf gut, kleiner Schatz.

www.eltern-flow.de

© 2026 Eltern Flow · Nur für den privaten Gebrauch

