

Schlafen

Sicherer Babyschlaf: Checkliste

Vor jedem Schlafen kurz prüfen. Nach den Empfehlungen von [kindergesundheit-info.de](https://www.kindergesundheit-info.de) und den Kinder- und Jugendärzten (BVKJ).

- ☐ **Immer in Rückenlage**
Zum Schlafen nie auf den Bauch oder die Seite legen. Wach und unter Aufsicht darf Ihr Baby auf den Bauch.
- ☐ **Feste, ebene Matratze**
Im eigenen Babybett, mit Spannbettlaken.
- ☐ **Nichts Loses im Bett**
Keine Kissen, Decken, Felle, Nestchen oder Kuscheltiere.
- ☐ **Schlafsack statt Bettdecke**
Der Halsausschnitt darf nicht größer sein als der Kopf Ihres Babys.
- ☐ **Eigenes Bett im Elternschlafzimmer**
Im ersten Lebensjahr ist das Babybett im Schlafzimmer der Eltern der sicherste Platz.
- ☐ **Nicht zu warm**
Raumtemperatur etwa 16 bis 18 °C, keine Mütze im Haus. Zum Prüfen zwischen den Schulterblättern fühlen.
- ☐ **Rauchfreie Umgebung**
In der Schwangerschaft und rund um Ihr Baby nicht rauchen.
- ☐ **Stillen, wenn es möglich ist**
Stillen wird zum Schutz vor dem Plötzlichen Kindstod empfohlen.