

# 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!

**!** Bitte unbedingt vermeiden!

## 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.