



SICHERER BABYSCHLAF

Wie mein Baby sicher und gut
schläft



Öffentlicher
Gesundheitsdienst
Berlin

BERLIN



Gesunder Babyschlaf

Die Ankunft eines neuen Lebens bringt oft ein Wechselbad der Gefühle mit sich, nicht selten mischen sich unter die großen Glücksgefühle auch Unsicherheiten. Das ist ganz normal und wird allen Eltern so ergehen.

Für die körperliche und geistige Entwicklung ist gesunder Babyschlaf von großer Bedeutung. Er fördert nicht nur die emotionale Stabilität des Kindes, sondern stärkt auch die Eltern-Kind-Bindung. Die Schlafbedürfnisse eines jeden Babys sind grundsätzlich individuell. Die Empfehlungen dieser Broschüre sollen Ihnen als Orientierung dienen, wie eine sichere und gesunde Schlafumgebung für Ihr Baby geschaffen werden kann.

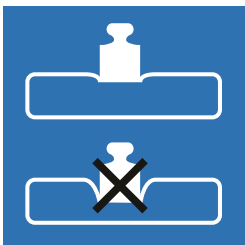
Darüber hinaus wird empfohlen, die regelmäßigen kinderärztlichen Vorsorgetermine (sog. U-Untersuchungen) wahrzunehmen. Diese Untersuchungen sind ein wichtiger Bestandteil der Gesundheitsvorsorge und bieten eine gute Gelegenheit mit Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Kinderärztin Fragen bezüglich der Entwicklung ihres Kindes zu besprechen.

So schläft Ihr Kind am besten



Im Schlafsack in der Rückenlage

Die Rückenlage ist die sicherste Schlafposition für Ihr Baby.



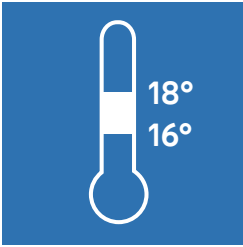
Auf einer festen Matratze

Das Kind soll nicht in der Matratze versinken.



Im eigenen Bett im Schlafzimmer der Eltern

Das Schlafen des Babys im Schlafzimmer der Eltern im eigenen Bettchen ist der beste Risikoschutz für ihr Kind.



Bei einer Raumtemperatur zwischen 16 und 18 °C

Schützen Sie Ihr Baby vor Überwärmung.

Angezogene

Säuglinge können ihre Körpertemperatur nur durch die Wärmeabgabe über den unbedeckten Kopf regulieren. Die angegebene Temperatur ist die optimale Temperatur (im Sommer natürlich nur selten realisierbar).

Wo können Sie sich informieren?

- Bei Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt
- Bei Ihrer Hebamme

Im Internet

- [Portal zur Kindergesundheit](http://www.kindergesundheit-info.de)
(www.kindergesundheit-info.de)
- [Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V.](http://www.dgkj.de)
(www.dgkj.de)
- [Nationales Zentrum Frühe Hilfen \(NZFH\)](http://www.elternsein.info)
(www.elternsein.info)

Was müssen Sie unbedingt beachten?



Keine Kuscheltiere

Es besteht die Gefahr der Behinderung der Atmung beim schlafenden Baby. Säuglinge atmen nur durch die Nase.

Keine Decken, keine Kissen, kein Fell

Es besteht die Gefahr des Überdeckens und der Überwärmung des Babys.



Kein Zigarettenrauch

Rauchen ist für Ihr Baby schädlich. Verzichten Sie bitte darauf.

Senatsverwaltung
für Wissenschaft,
Gesundheit und Pflege

BERLIN



Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Oranienstraße 106
10969 Berlin

Tel.: (030) 9028-0

[E-Mail an die Pressestelle](mailto:pressestelle@senwgp.berlin.de)

(pressestelle@senwgp.berlin.de)

[Website der Senatsverwaltung für Wissenschaft,
Gesundheit und Pflege](http://www.berlin.de/sen/wgp)

(www.berlin.de/sen/wgp)

Fotos: Titel © iStock.com/kieferprix

Gestaltung und Druck:

KÖNIGSDRUCK

Printmedien und digitale Dienste GmbH

© Senatsverwaltung für Wissenschaft,
Gesundheit und Pflege. August 2024

Das Informationsblatt entstand in
Zusammenarbeit mit Prof. Dr. med. V. Hesse,
Leiter des Deutschen Zentrums für Wachstum,
Entwicklung und Gesundheitsförderung im
Kindes- und Jugendalter e. V.