



SICHERER BABY·SCHLAF

Wie mein Baby sicher und gut
schläft



Öffentlicher
Gesundheitsdienst
Berlin

BERLIN



Gesunder Baby-schlaf

Wenn ein Baby geboren wird
haben Eltern viele Gefühle.
Sie sind glücklich.
Aber sie sind auch unsicher.
Das ist normal.
Das geht allen Eltern so.

Guter Schlaf ist wichtig für Babys.
Er hilft dem Körper und dem Kopf.
Er macht das Baby ruhig und stark.
Und er stärkt die Beziehung zu den Eltern.

Jedes Baby schläft anders.
Manche schlafen viel.
Andere schlafen wenig.
Diese Tipps sollen helfen
eine sichere und gesunde
Schlaf-umgebung zu machen.

Wichtig ist auch
dass Sie mit Ihrem Kind
zu den Vorsorge-untersuchungen gehen.
Diese heißen U-Untersuchungen.
Sie sind wichtig für die Gesundheit.

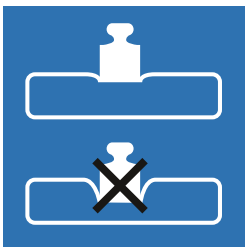
Dabei können Sie mit dem Kinder-arzt
über die Entwicklung von Ihrem Kind sprechen.

So schläft Ihr Kind am besten.



Im Schlaf-sack auf dem Rücken.

Auf dem Rücken ist das
Baby am sichersten.



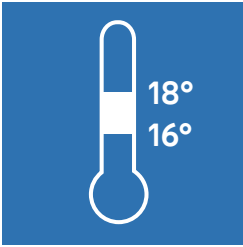
Auf einer festen Matratze.

Das Kind darf nicht in
die Matratze einsinken.



Im eigenen Bett im Schlaf-zimmer der Eltern.

Wenn das Baby im
Zimmer der Eltern schläft
aber im eigenen Bett
ist das am sichersten.



Bei 16 bis 18 Grad.

Achten Sie darauf dass Ihr Baby nicht zu warm wird.

Babys können Wärme nur über den Kopf abgeben. Darum darf der Kopf nicht zugedeckt sein. 16 bis 18 Grad sind am besten.

Im Sommer ist das aber schwer.

Wo bekommen Sie Infos?

- Bei Ihrem Kinder-arzt
- 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)

Achten Sie darauf:



Keine Kuschel-tiere ins Bett legen.

Babys atmen nur durch die Nase.
Das Kuschel-tier kann die Nase blockieren.

Keine Decken.
Keine Kissen.
Kein Fell.

Dem Baby könnte es zu warm werden.



Kein Zigaretten-rauch.

Rauchen schadet Ihrem Baby.
Rauchen Sie bitte nicht.

Senatsverwaltung
für Wissenschaft,
Gesundheit und Pflege

BERLIN



Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Oranienstraße 106
10969 Berlin

Tel.: (030) 9028-0

[E-Mail an die Pressestelle](#)

(pressestelle@senwgp.berlin.de)

[Website der Senatsverwaltung für Wissenschaft,
Gesundheit und Pflege](#)

(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.