



CHECKLISTE: SICHERER BABYSCHLAF

Mit dem Thema „Gesunder und sicherer Babyschlaf“ befassen sich die meisten frisch gebackenen Mütter bereits vor der Geburt ausführlich. Doch es gibt so viele Ratgeber und Tipps, dass man leicht den Überblick verlieren kann. Wir haben dir deshalb die 6 wichtigsten Punkte zum Selbstcheck zusammengefasst, damit du keine Angst haben musst etwas falsch zu machen.

DAS RICHTIGE RAUMKLIMA

- **ZIMMER GUT GELÜFTET?**
Frische Luft tut deinem Baby gut und lässt es leichter zur Ruhe kommen. Es wird empfohlen häufig, dafür aber nur kurz, zu lüften (Stoßlüftung). Dein Kind sollte keiner Zugluft ausgesetzt sein – insbesondere am Kopf.
- **RICHTIGE RAUMTEMPERATUR?**
Hitze wirkt sich negativ auf erholsamen Schlaf aus. Achte daher auf eine angenehme Raumtemperatur. Die optimale Raumtemperatur liegt zwischen 16-18°C.
- **PASSENDE LUFTFEUCHTIGKEIT?**
Die empfohlene Luftfeuchtigkeit liegt bei rund 50-65 %. Eine zu geringe Luftfeuchtigkeit und zu hohe Raumtemperatur können das Infekt- und Erkältungsrisiko erhöhen.

DIE GESUNDE SCHLAFUMGEBUNG

- **RAUCHFREIE UMGEBUNG?**
Die Schlafumgebung muss zwingend rauchfrei sein. Dies gilt sowohl für den Tag als auch für die Nacht!
- **RAUM ABGEDUNKELT?**
In der Dunkelheit lässt es sich besser ein- und durchschlafen, denn sie begünstigt die Ausschüttung des (Schlaf)-Hormons Melatonin. Dieses sorgt dafür, dass wir müde werden und einschlafen können.
- **ELEKTROSMOG VERMIEDEN?**
Zwischen Bett und Babyphone / Handy einen Abstand von min. 1 m einhalten, um so das Gesundheitsrisiko durch elektromagnetische Strahlung klein zu halten.

DIE SICHERE SCHLAFLAGE

- **SCHLAF IN RÜCKENLAGE?**
Gerade in den ersten 12 Monaten ist es für das Baby am sichersten, auf dem Rücken zu schlafen. So kann es am besten atmen. Bauch- und Seitenlage bergen ein höheres Risiko.
- **EIGENSTÄNDIGES DREHEN?**
Um dem Kind nach und nach ein eigenständiges Zurückdrehen von Bauch- oder Seitenlage zu ermöglichen, ist es wichtig, das Kind tagsüber immer wieder auf den Bauch zu legen. So wird die Nacken- und Rückenmuskulatur trainiert.

DIE SICHERE SCHLAFSTÄTTE

- **SICHERES BABYBETT?**
Das Babybett sollte für eine gute Luftzirkulation sorgen, damit das Kind vor Überhitzung geschützt wird. Babys sollten nicht dauerhaft im Stuben-, Kinderwagen, oder in der Wiege schlafen. Besser ist es, ein Gitter- oder Beistellbettchen zu nutzen.
- **FREI VON GEFAHREN?**
Das Babybett sollte frei von Erstickungsgefahren gehalten werden – so wie Nestchen, Deckchen, Kuscheltiere etc. Ein Kopfkissen sollte ebenso wenig verwendet werden, um das „Einsinken“ des Kopfes zu vermeiden.
- **SCHLAFEN IM ELTERN SCHLAFZIMMER?**
Wirkt beruhigend für Eltern und Baby, da beide Atem und Bewegungen des anderen hören/spüren. Es beugt zudem dem plötzlichen Kindstod vor.

DIE RICHTIGE BABYKLEIDUNG

- **BABYSCHLAFSACK?**
Vor allem in den ersten 12 Monaten sollte das Baby im Babyschlafsack schlafen. So wird die Gefahr vermieden, dass das Kind „unter die Decke rutscht“.
- **NICHT ZU DICK ANGEZOGEN?**
Das Kind sollte niemals zu dick angezogen werden, um vor Überhitzung zu schützen. Auf Mützen o.ä. sollte beim Babyschlaf verzichtet werden, selbst wenn das Kind mal krank ist oder Fieber hat.
- **DAS RICHTIGE SCHLAFSACK-MODELL?**
Der Babyschlafsack sollte entsprechend der Jahreszeit und Raumtemperatur gewählt werden. Es gibt viele Modelle, von „offen“ bis hin zum Pucksack. Unser WOMBI ist eine neue Alternative, der die Vorteile der klassischen Konzepte vereint.

DIE PERFEKTE HARMONIE

- **HARMONIE VOR DEM SCHLAFEN?**
Vor dem Schlafen sollte zwischen Mama und Papa Harmonie herrschen, damit sich dein Baby sicher und geborgen fühlt. Falls du doch mal etwas diskutieren musst, sollte das erfolgen, wenn das Kind schon schläft.
- **GELASSEN GEBLIEBEN?**
Es ist normal, dass ein Baby nachts aufwacht. Um die Nacht nicht zum Tag zu machen, solltest du kein oder nur schwaches Licht nutzen. Befriedige die Bedürfnisse deines Kindes in Ruhe, ohne Hektik.