



# Gesunder Babyschlaf

**Das wichtigste auf einen Blick**



## Was Ihrem Baby gut tut:

- Schlafen in Rückenlage
- Eigenes Bett im Schlafzimmer der Eltern
- Schlafen im Schlafsack
- Kopf, Gesicht, Arme und Hals frei
- Feste, luftdurchlässige Matratze
- Schlafen mit Schnuller
- 16-18°C im Schlafraum
- Stillen über 5 – 6 Monate
- Baby abwechselnd zum Kopf und Fußende der Matratze legen (vermeidet Vorzugshaltung)

## Was Ihrem Baby nicht gut tut:

- Schlaf in Seiten- und Bauchlage
- Im Bett der Eltern schlafen
- Überwärmung
- Decken, Kissen, Nestchen
- Rauchen in der Schwangerschaft
- Rauchen in der Wohnung

Institut für Bildung im  
Gesundheitswesen