

# Schlafempfehlungen für das 1. Lebensjahr

---

Die Erfahrungen zeigen, dass die heutigen Schlafempfehlungen der richtige Weg sind, das Risiko des Plötzlichen Kindstodes zu vermindern:

---

## 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.

---

## Nichtrauchen

---

Sorgen Sie unbedingt dafür, dass zumindest im Schlafzimmer nicht geraucht wird. Am besten verzichten Sie ganz auf das [☞ Rauchen](#).

---

## Babybett im Elternschlafzimmer

---

Legen Sie Ihr Baby möglichst in sein eigenes [☞ Bettchen](#) in Ihrem Schlafzimmer.

---

## Das Bettzeug: spartanisch

---

Stellen Sie sicher, dass der Kopf Ihres Babys nicht durch Bettzeug bedeckt werden kann:

- Verwenden Sie Schlafsäcke statt Bettdecken.
- Falls Sie eine Bettdecke vorziehen: Schlagen Sie diese am Fußende des Bettes unter die Matratze. Das Kind darf nur bis zur Brust zugedeckt sein.
- Verwenden Sie für das Babybett eine Matratze, die nicht zu weich ist.
- Geben Sie Ihrem Baby kein Kopfkissen.

Hängen Sie keine Schnüre oder Bänder in Reichweite Ihres Kindes auf. Verzichten Sie auf Halskettchen, Ohrringe u. Ä. und geben Sie nur ein kleines Kuscheltier mit ins Bett.

---

## Überwärmung vermeiden

---

Vermeiden Sie Überwärmung. Ihrem Kind darf weder zu heiß noch zu kalt sein:

- Die Zimmertemperatur sollte beim Schlafen etwa bei 16 bis 18 Grad Celsius liegen.
- Falls Sie keinen Schlafsack benutzen, genügt im Sommer eine leichte Baumwolldecke, im Winter eine leichte Daunendecke. Für Babys mit Allergierisiko gibt es Allergikerdecken.
- Body/Unterhemd und Schlafanzug sind als Bekleidung ausreichend. Wenn es heiß ist, können Sie noch ein Teil weglassen.
- Ziehen Sie Ihrem Kind im Haus kein Mützchen an.
- Verzichten Sie auf Wärmflaschen, Heizkissen, „Nestchen“, dicke Bettdecken und Felle im Babybett.
- Stellen Sie das Babybett nicht neben die Heizung oder in die pralle Sonne.