

Information für Eltern: Sicherer Schlaf für Ihr Baby

Von der Geburt bis zum ersten Lebensjahr

Der Schlaf ist für Babys lebenswichtig – für Wachstum, Entwicklung und Erholung. Ein sicherer Schlafplatz hilft, das Risiko für plötzlichen Kindstod (SIDS) zu verringern und sorgt dafür, dass Ihr Baby ruhig und geborgen schlafen kann.

Die wichtigsten Grundregeln für den sicheren Babyschlaf

1. Das Baby schläft im eigenen Bett – aber im Elternzimmer

- Ihr Baby sollte im ersten Lebensjahr im eigenen Bett (z. B. Babybett oder Beistellbett) schlafen – im gleichen Raum wie Sie.
- So sind Sie in der Nähe, hören die Atemgeräusche und können schnell reagieren.

2. Rückenlage – die sicherste Schlafposition

- Legen Sie Ihr Baby immer auf den Rücken zum Schlafen.
- Seit- oder Bauchlage sind im ersten Lebensjahr nicht empfehlenswert.
- Wenn das Baby wach ist, darf es natürlich auf dem Bauch liegen („Bauchlage nur zum Spielen“).

3. Fester Schlafplatz – keine Kissen, Decken oder Kuscheltiere

- Die Matratze sollte fest und atmungsaktiv sein.
- Verwenden Sie keine Kissen, Nestchen, Felle oder Decken im Babybett.
- Ein Schlafsack in passender Größe ersetzt die Decke und hält Ihr Baby warm und sicher.

4. Angenehmes Raumklima

- Die ideale Schlaftemperatur liegt bei etwa 16–18 °C.
- Lüften Sie regelmäßig, aber vermeiden Sie Zugluft.
- Achten Sie darauf, dass das Baby nicht überhitzt – zu warme Kleidung oder dicke Decken erhöhen das Risiko für SIDS.

5. Rauchfreie Umgebung

- Rauchen – auch außerhalb des Schlafzimmers – erhöht das Risiko für plötzlichen Kindstod deutlich.
- Halten Sie Ihr Zuhause rauchfrei, besonders dort, wo das Baby schläft.

Wenn das Baby im Elternbett schläft (Co-Sleeping)

Viele Eltern wünschen sich Nähe und gemeinsames Schlafen. Das kann Bindung und Stillen fördern – aber es erfordert besondere Aufmerksamkeit. Wenn Ihr Baby mit im Bett schläft:

- Legen Sie es immer auf den Rücken und nicht zu warm angezogen.
- Das Baby sollte auf einer fester Matratze liegen – nicht auf Sofas, Sesseln oder Wasserbetten.
- Keine Kissen, Decken oder schweren Bettdecken in der Nähe des Babys.
- Nie mit dem Baby im Bett schlafen, wenn Sie oder Ihr Partner/in geraucht,

Alkohol getrunken oder Medikamente eingenommen haben, die das Reaktionsvermögen mindern, oder wenn Sie extrem müde sind. Viele Familien entscheiden sich für ein Beistellbett am Elternbett – so bleibt das Baby nah, sicher und hat dennoch seinen eigenen geschützten Schlafplatz.

Weitere Tipps für guten Babyschlaf

- Feste Rituale (z. B. leises Singen, Licht dimmen, Kuscheln) helfen dem Baby, zur Ruhe zu kommen.
- Lassen Sie das Baby nicht dauerhaft im Autositz oder in der Babyschale schlafen.
- Stillen senkt nachweislich das Risiko für plötzlichen Kindstod.

Kurz zusammengefasst

- Schlafen im Elternzimmer, aber auf eigener Liegefläche
- Rückenlage, fester Schlafsack statt Decke
- Kein Rauchen, keine Überhitzung
- Nähe ja – aber sicher gestaltet
- Stillen schützt und fördert den gesunden Schlaf

Quellen und Fachgrundlagen

- World Health Organization (WHO) – Safe Sleep for Babies: Global Recommendations (2023)
- American Academy of Pediatrics (AAP) – Safe Sleep and SIDS Guidelines (2022)
- Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (DGKJ) – Sicheres Schlafen im Säuglingsalter
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) – Plötzlicher Kindstod: Empfehlungen für Eltern (2023)
- Netzwerk „Gesund ins Leben“ & Initiative Babyfreundlich Deutschland – Sicher Schlafen – sicher wachsen
- Academy of Breastfeeding Medicine (ABM) Protocol #6 – Bedsharing and Breastfeeding Safety