



# 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:

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



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR  
WISSENSCHAFT  
UND GESUNDHEIT