



Checkliste optimale Schlafumgebung für Babys

Babys lernen den Unterschied zwischen Tag und Nacht erst mit der Zeit. Ab einem Alter von sechs Monaten schlafen Babys nachts bis zu 11 Stunden durch. Bis dahin muss man sich als Mutter und Vater darauf einstellen, dass der eigene Schlafrhythmus durch das Baby erheblich verändert wird. Die Schlafzeiten eines Babys sind sehr individuell. Die durchschnittlichen Schlafzeiten verändern sich mit dem Alter des Kindes. Aber Kinder sind genauso unterschiedlich wie Erwachsene, manche schlafen mehr und manche weniger. Ein 1 Woche altes Baby schläft etwa 16 bis 17 Stunden, ein 6-monate altes Baby etwa, 14 bis 15 Stunden, ein 2 Jahre altes Kleinkind etwa 13 Stunden. Bis zum Alter von zwei Jahren empfiehlt es sich das Kinderbett im Elternschlafzimmer zu haben.

Schlafumgebung des Kindes:

- Optimale Temperatur zum Schlafen 16 – 19 Grad C.
- Optimale Luftfeuchtigkeit im Bereich 60 – 70 %
- Genug Frischluft (kurze Stoßlüftungen)
- Passendes Babybett hat keine Teile, bei denen Verletzungen entstehen können (spitze Kanten, überstehende Teile oder Schrauben, Lücken, etc.). Der Lattenrost muss stabil sein. Beim Gitterbett sollen die Stäbe im Abstand von etwa 4,5 cm und maximal 7,5 cm sein (Der Kopf des Babys darf auf keinen Fall durch passen).
- In das Babybett gehören keine Kopfkissen, Wärmeflaschen, Heizkissen, Felldecken
- Matratze und Bett kauft man am besten gemeinsam, damit die Größen ideal zusammen passen. Die Matratze darf nicht zu weich und maximal 10 cm hoch sein und sollte über einen trittfesten Rand verfügen. Die Matratze soll man täglich gut auslüften
- Matratzenbezüge bei mindestens 60 Grad C. waschen, noch besser Kochwäsche. Bettwäsche wöchentlich wechseln
- Babyschlafsack statt Bettdecke verwenden; Gut geeignet ist ein Babyschlafsack mit Brustteil und zwei kleinen Öffnungen für die Arme, da das Baby nicht hinein- oder herausrutschen kann. Größe des Babyschlafsacks muss mit der Größe des Babys zusammen passen: Optimale Größe des Schlafsacks: Körpergröße minus Kopfhöhe des Babys plus 10 cm
- Optimale Schlafposition ist bei Babys die Rückenlage. Die Bauch- und Seitenlage ist so lange wie möglich zu vermeiden
- Ideale Schlafbekleidung: Windel, Unterwäsche und Schlafanzug reichen aus. Im Haus und beim Schlafen benötigt ein Baby keine Haube
- In Reichweite des Babys dürfen keine Schnüre oder Bänder sein
- Nur ein kleines Kuscheltier im Babybett
- Schnuller kann man dem Baby zum Schlafen anbieten
- Zu dicke Kleidung ist zu vermeiden, da es zur Überwärmung kommen kann und das ist lebensgefährlich (der Aufwachreflex wird dadurch minimiert).