

Babyschlaf

Bitte achten Sie auf die Hinweise zum sicheren Babyschlaf und zur Vermeidung des plötzlichen Kindstods:

- Rückenlage
- rauchfrei
- Babybett im Elternschlafzimmer
- feste Matratze
- Kinderschlafsack, keine Kuscheltiere etc. um den Kopf
- Überwärmung vermeiden, Schlafzimmertemperatur 18-20°C

Infos zum Thema Schlafempfehlungen:

https://www.kindergesundheit-info.de/fileadmin/user_upload/kindergesundheit-info.de/Download/Schlafen/Schlafempfehlungen-Baby_BZgA_kindergesundheit-info.pdf

Sie wollen mehr zum Babyschlaf wissen, zum Schlafbedarf, Tag-Nacht-Rhythmus uvm? Dann finden Sie hier ausführliche Informationen und Tipps:

<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/schlafen>

Ihr Baby findet gar nicht in den Schlaf oder schreit extrem viel? Sprechen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Termin! Manchmal benötigt es etwas Unterstützung.

Weitere Infos: [Infothekbeitrag Schreibabys](#)

Buchempfehlung:

Nora Imlau, Dr. Herbert Rentz-Polster: Schlaf gut, Baby. Der sanfte Weg zu ruhigen Nächten, GU Verlag