

Babys **0–1 Jahr**

KURZ.KNAPP.
**ELTERN
INFO**

Schlafen



Wussten Sie ...



... dass Babys sich erst auf den Tag-Nacht-Wechsel einstellen müssen? Etwa nach 4–6 Wochen wird das Schlafverhalten regelmäßiger.

... dass es schon bei Säuglingen Vielschläfer und Wenigschläfer gibt? Der Schlafbedarf ist erblich festgelegt. Manche Babys kommen in den ersten 3 Monaten mit nur 10–12 Stunden Schlaf pro 24 Stunden aus, andere brauchen täglich 16–18 Stunden Schlaf.

... dass es für Babys in den ersten sechs Monaten normal ist, mindestens einmal in der Nacht aufzuwachen? In den ersten sechs Monaten brauchen Babys noch eine oder mehrere Mahlzeiten in der Nacht.

... dass „Durchschlafen“ für Babys höchstens 6–8 Stunden am Stück schlafen heißt? Aufwachen in der Nacht oder sehr früh morgens ist zwar hart für Eltern, für Babys aber normal.

... dass Sie als Eltern das Ein- und Durchschlafen unterstützen können?

Mehr zum gesunden Baby-
schlaf und zur Vorbeugung des
Plötzlichen Kindstodes unter

› [www.kindergesundheit-info.de/
babyschlaf](http://www.kindergesundheit-info.de/babyschlaf)

› [www.kindergesundheit-info.de/
vorbeugung-kindstod](http://www.kindergesundheit-info.de/vorbeugung-kindstod)

Kurzfilm „Einschlafen: Leichter zur Ruhe
finden“ in 5 Sprachen unter

› [www.kindergesundheit-info.de/
kurzfilm-einschlafen](http://www.kindergesundheit-info.de/kurzfilm-einschlafen)

Fragen beantwortet auch gern Ihr Kinderarzt
oder Ihre Kinderärztin.



Das Einschlafen unterstützen

Die 5 wichtigsten Tipps

1 So gut es im Alltag geht: Halten Sie von Anfang an regelmäßige Zeiten ein für Essen, Schlafen, Spielen und Spazierengehen.

2 Babys lieben Gewohnheiten: Legen Sie Ihr Baby möglichst zur gleichen Zeit, am gleichen Ort und mit dem gleichen Einschlafritual schlafen.

3 Übermüdung erschwert das Einschlafen: Legen Sie Ihr Baby bei Anzeichen von Müdesen ins Bett, wenn es zum Beispiel gähnt oder den Kopf abwendet.

4 Da sein ist alles: Nehmen Sie Ihr Baby nicht immer gleich hoch, wenn es mal wach im Bettchen liegt oder unruhig ist. Setzen Sie sich lieber dazu, halten sie sein Händchen oder streicheln sie ihm sanft übers Köpfchen.

5 Die Schlafenszeit ruhig angehen: Lassen Sie Ihr Baby tagsüber nach „Lust und Laune“ spielen, doch keine aufregende Beschäftigung vor dem Schlafen.



Vorbeugung des Plötzlichen Kindstodes

Ärzte und Ärztinnen sprechen vom plötzlichen Kinds- oder Säuglingstod, wenn ein zuvor gesundes Baby vollkommen unerwartet stirbt, ohne dass sich eine Erklärung hierfür finden lässt.

Empfehlungen, wie Ihr Baby gut und sicher schläft, auf der Innenseite. Sie sind der richtige Weg, Babys zu schützen.



› Empfehlungen

So schläft Ihr Baby gut und sicher

› **Immer auf dem Rücken** und ohne Kopfkissen, Felle, Nestchen, Kuscheltier oder Mütze – nichts, was das Gesicht zudecken kann.

› **Möglichst im eigenen Bettchen auf einer festen, ebenen Kindermatratze im Schlafzimmer der Eltern.** Im Elternbett sollte das Baby insbesondere dann nicht schlafen, wenn ein Elternteil Raucher/Raucherin ist.

› **In einem rauchfreien Schlafzimmer** – besser bleibt die ganze Wohnung rauchfrei.

› **Am besten im Schlafsack** statt mit Decke.

› **In ungeheiztem Schlafraum** – eine Raumtemperatur von 18 °Celsius ist ideal.



Weitere Informationen unter
› www.kindergesundheit-info.de



Impressum

Herausgeber: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln

Projektleitung/BZgA: Referat Q5, Ursula Münstermann

Lektorat: Dickob&Thienel

Stand: März 2023

Druck: Warlich Druck Meckenheim GmbH,

Auflage: 21.257,6.05.23

Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Medium wurde klimaneutral gedruckt.

Artikelnummer: 11041100

Dieses Falblatt kann kostenlos über bestellung@bzga.de, unter BZgA, 50819 Köln, oder im Internet bestellt werden. Es ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder durch Dritte bestimmt.

Fotonachweis: www.fotolia.com Tielseite © Jaren Wicklund, S. 2 © Alexey Chernovalov, S. 3 © Fredrico Igea; stock.adobe.com S. 5 © New Africa