



Sicherer Babyschlaf

So schützen Sie Ihr Kind –
von Anfang an



VON MENSCH ZU MENSCH.

Liebe Eltern,

herzlichen Glückwunsch zur Geburt
Ihres Kindes!

Hier erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Maßnahmen für einen sicheren Schlaf Ihres Babys sorgen können. Die Empfehlungen basieren auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und helfen, das Risiko des plötzlichen Kindstodes (SIDS) zu reduzieren.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihre Kinderärztin bzw. Ihren Kinderarzt oder an Ihre Hebamme.

**Wir wünschen Ihnen alles Gute und viel Freude
mit Ihrem Kind!**





Schlafumgebung und Nähe

Schlafen im Elternzimmer:

- Empfohlen wird, Ihr Baby im ersten Lebensjahr im eigenen Bett im Elternzimmer schlafen zu lassen.
- Dies erleichtert die Aufsicht und kann das Risiko für SIDS reduzieren.

Gemeinsames Schlafen im Elternbett, zusätzliche Risiken:

- Rauchen (auch außerhalb des Schlafzimmers),
- Alkoholkonsum oder Einnahme sedierender Medikamente,
- starke Erschöpfung der Eltern.





Schlafposition

Legen Sie Ihr Baby zum Schlafen immer in Rückenlage:

- Die Rückenlage ist die empfohlene und sicherste Schlafposition.
- Bauch- und Seitenlage sind zu vermeiden, da sie mit einem erhöhten Risiko für SIDS verbunden sind.
- Diese Empfehlung gilt für den Nachtschlaf ebenso wie für Schlafphasen am Tag.



Sicheres Schlafumfeld

Gestaltung des Schlafplatzes:

- Verwenden Sie eine feste, gut passende Matratze.
- Verzichten Sie auf Kopfkissen, Decken, Nestchen, Felle und Kuscheltiere im Bett.
- Nutzen Sie stattdessen einen passenden Babyschlafsack.
- Achten Sie darauf, dass das Gesicht Ihres Babys frei bleibt.

Raumtemperatur und Kleidung:

- Empfohlene Raumtemperatur: 16 – 18 Grad Celsius.
- Vermeiden Sie Überwärmung (z. B. durch zu warme Kleidung oder zusätzliche Decken).



Weitere Schutzfaktoren

Rauchfreie Umgebung:

- Verzichten Sie während der Schwangerschaft und nach der Geburt vollständig auf das Rauchen in der Umgebung Ihres Kindes, auch im Auto.

Stillen:

- Stillen wird empfohlen, da es die Gesundheit des Kindes fördert und das Risiko für SIDS senken kann.

Schnuller:

- Die Verwendung eines Schnullers beim Einschlafen kann das SIDS-Risiko reduzieren, sofern das Kind ihn akzeptiert.
- Der Schnuller sollte nicht erzwungen werden.

Gesundheitliche Prävention:

- Nehmen Sie alle empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen wahr.
- Nehmen Sie mit Ihrem Baby alle empfohlenen Impfungen wahr.



Weitere Infos zum Thema
Kindergesundheit

www.kindergesundheit-info.de/themen/

Herausgeber

Sächsisches Staatsministerium für Soziales, Gesundheit
und Gesellschaftlichen Zusammenhalt

Albertstraße 10, 01097 Dresden

E-Mail: redaktion@sms.sachsen.de

Gestaltung und Satz

MedienMélange: Kommunikation!, Hamburg

Bildnachweis

gorodenkoff – istockphoto.com

Redaktionsschluss

Mai 2026

Bestellservice

www.publikationen.sachsen.de

Hinweis

Diese Publikation wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit vom Sächsischen Staatsministerium für Soziales, Gesundheit und Gesellschaftlichen Zusammenhalt kostenlos herausgegeben. Sie ist nicht zum Verkauf bestimmt und darf nicht zur Wahlwerbung politischer Parteien oder Gruppen eingesetzt werden.

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.



www.sms.sachsen.de

