

Sichere Schlafumgebung

CHECKLISTE ZUM AUSDRUCKEN UND ABHAKEN

Checkliste: sichere Schlafumgebung

- [ ] Dein Baby schläft auf dem Rücken.
- [ ] Feste Matratze, die ohne Lücken ins Bett passt.
- [ ] Gut sitzender Schlafsack – nicht zu groß, Hals und Armausschnitte so, dass dein Baby nicht hineinrutschen kann.
- [ ] Keine Kissen, Decken, großen Kuscheltiere, Schnüre oder Bänder im Bett.
- [ ] Raumtemperatur rund 18 Grad.
- [ ] Nacken warm, aber nicht verschwitzt – nicht zu dick angezogen.
- [ ] Wärmflasche oder Körnerkissen vor dem Hinlegen wieder herausgenommen.
- [ ] Raum abgedunkelt, wenn nötig ein schwaches Nachtlicht.
- [ ] Rauchfreie Umgebung.
- [ ] Babyfon in Reichweite, wenn du den Raum verlässt.

Sicherheitshinweise nach der AWMF-S1-Leitlinie „Prävention des Plötzlichen Säuglingstods“ (Stand 12/2022). Bei Fragen: Hebamme oder Kinderarztpraxis.



Unser Abendritual

CHECKLISTE ZUM AUSDRUCKEN UND ABHAKEN

Checkliste: unser Abendritual

Trag eure Schritte ein und halte jeden Abend dieselbe Reihenfolge ein.

☐ 1. _____
z. B. Licht dimmen, Ruhe einkehren lassen

☐ 2. _____
z. B. Bad oder Babymassage

☐ 3. _____
z. B. Schlafanzug und Schlafsack

☐ 4. _____
z. B. Stillen oder Fläschchen

☐ 5. _____
z. B. immer dasselbe Lied

☐ 6. _____
z. B. wach ins Bett legen, Hand auflegen

Unser Lied: _____

Unsere Schlafenszeit (aus dem Einschlaffenster): _____ Uhr



Wenn ihr pucken wollt

CHECKLISTE ZUM AUSDRUCKEN UND ABHAKEN

Checkliste: Wenn ihr pucken wollt

- [ ] Nur in Rückenlage pucken – nie auf Bauch oder Seite.
- [ ] Sobald dein Baby versucht, sich zu drehen: nicht mehr pucken.
- [ ] Beine angewinkelt und frei beweglich, nicht gestreckt eingebunden.
- [ ] Zwei Finger passen zwischen Pucksack und Brustkorb.
- [ ] Leichte Kleidung darunter, keine Mütze, keine zusätzliche Decke, kein beschwerter Pucksack.
- [ ] Nur zum Schlafen pucken, wach liegt dein Baby frei.
- [ ] Bei den ersten Malen genau beobachten: Fühlt sich dein Baby wohl?

Sicherheitshinweise nach der AWMF-S1-Leitlinie „Prävention des Plötzlichen Säuglingstods“ (Stand 12/2022). Bei Fragen: Hebamme oder Kinderarztpraxis.