



*Alles checker*  
Checklisten für jede Lebenslage!

## Checkliste Babyschlaf Erstausrüstung

In den ersten Lebenswochen verschlafen die kleinen Erdenbürger noch den Großteil des Tages. Räumen Sie Ihrem Baby eine ruhige, luftige und wohlig warm (nicht zu heiß und nicht zu kalt) Schlafumgebung ein, damit es sich wohl und geborgen fühlt. Dazu gehören - neben Mamas und Papas Brust

- 1 Gitterbett, Beistellbett oder Familienbett: Bei der Wahl von Babys Schlafmöglichkeit sollten Sie gut überlegen, was am Besten zu Ihrer Familie passt. Ein Familienbett bietet dem Kind viel Nähe zu den Eltern, jedoch müssen beide Partner dafür bereit sein. Ein Beistellbett mit Rollen ist hingegen sehr praktisch, da Gitter sich nach und unten klappen lässt und räumlich verschiebbar ist, allerdings kann es nicht lange genutzt werden, weil das Baby da schnell herauswächst.
- 1 Matratze für das (Beistell-)Bett, dabei ist eine Höhe von 8 bis 10 Zentimetern optimal.
- 2 Bettlaken
- 2 Matratzenschoner aus Molton
- Sommer- oder Winterschlafsäcke oder Strampelsäcke: Aus Sicherheitsgründen gehören im ersten Babyjahr weder Kissen noch Decken ins Babybett. Je nach Jahreszeit werden Sommer- oder Winterschlafsäcke benötigt. Am besten sollten Sie immer 2 davon da haben, falls einer gerade in der Wäsche ist. Achten Sie beim Kauf darauf, dass der Reißverschluss rundherum oder von oben nach unten gezogen wird, damit das Baby nicht daran herumspielen kann.
- Nach Bedarf Kuschedecke: Babys lieben es warm und geborgen, für tagsüber kann eine Kuschedecke in guter Qualität (zum Beispiel aus reiner



## *Alles checker*

Checklisten für jede Lebenslage!

Baumwolle) genutzt werden. Achtung: Die Eltern sollen das Kind dabei stets im Blick behalten.

☐ 1-2 Tücher zum Pucken: dafür benötigen Sie kein spezielles Pucktuch, ein großes Mulltuch in Größe 120 x 120 cm eignet sich prima zum Pucken, es kann außerdem als Stillschutz oder im Sommer auch als leichte Schmusedecke genutzt werden.

☐ 1 Spieluhr