

# Sinnvolle und überflüssige Anschaffungen für einen sicheren und geborgenen Babyschlaf



## Deine Entscheidungshilfe ohne Verkaufsversprechen.

Ein ehrlicher Überblick, was dir im Alltag mit Neugeborenem wirklich hilft.

TOP

### **Beistellbett oder Rausfallschutz**

Erleichtert das nächtliche Stillen/Füttern und sorgt für Nähe

### **Atmungsaktive, feste Matratze**

Ohne Kissen oder Nestchen, um das Risiko von Überhitzung oder Atemproblemen zu vermeiden

### **Schlafsack**

Sicherer als eine Decke, verhindert Überwärmung

### **Schlafanzüge oder Strampler mit durchgehenden Reißverschlüssen**

Praktisch für nächtliches Wickeln

### **Babyphone mit Videofunktion**

(evtl. 2 Kameras)

Besonders sinnvoll in größeren Wohnungen oder bei mehreren Schlafplätzen

### **Nachtlicht**

Warmes, dimmbares Licht für nächtliches Stillen/Flasche geben, ohne das Baby ganz aufzuwecken

### **Verdunklungsvorhänge / Verdunklungsfolie für unterwegs**

Hilft, die Schlafumgebung tagsüber angenehmer zu gestalten

### **Stillkissen**

Kann auch als Liegehilfe für Eltern beim Stillen oder Füttern dienen

### **Tragetuch oder Babytrage**

Ermöglicht Nähe und erleichtert das Einschlafen, besonders in den ersten Monaten

### **Federwiege mit Motor (optional)**

Kann in den ersten Wochen und Monaten für Entlastung sorgen, sollte aber nicht zum hauptsächlichen Schlafplatz werden

### **Pucksack (optional)**

Kann hilfreich sein, wenn das Baby sehr mit dem Moro-Reflex zu kämpfen hat – aber nicht jedes Baby mag es

### **White Noise (optional)**

Kann helfen, Außengeräusche zu überdecken und den Schlaf zu verbessern – sollte aber nicht zur Dauermethode werden

# Sinnvolle und überflüssige Anschaffungen für einen sicheren und geborgenen Babyschlaf



## **✗ Babynestchen**

Erhöhtes Risiko für Überhitzung & plötzlichen Kindstod (SIDS), keine sichere Schlafumgebung

## **✗ Kissen oder Decken im Babybett**

Erhöhen das Erstickungsrisiko – Schlafsack ist die sichere Alternative

## **✗ Nestchen oder Bettumrandungen**

Sieht schön aus, ist aber eine Gefahrenquelle für Sauerstoffmangel und Wärmestau und bringt keinen Vorteil für den Schlaf.

## **✗ Schlummerrotter**

Gibt oft falsche Versprechungen – Babys brauchen echte Nähe, keine Geräuschspielzeuge

## **✗ Plüschtiere im Bett**

Können zu Wärmestau oder Atemhindernissen führen – lieber als Kuschelfreund außerhalb des Bettes nutzen

## **✗ Gewichtskissen**

Nicht sicher für Babys, kann das Atemverhalten beeinträchtigen

## **✗ Babyhängematte**

Kann die Wirbelsäule ungünstig belasten und das Risiko für Atemprobleme erhöhen

## **✗ Elektrische Wippen mit Dauerschaukel-Funktion**

Babys sollten nicht zu lange in einer halb aufrechten Position schlafen

## **✗ Lavendelöl / ätherische Öle im Bett**

Können die empfindlichen Atemwege des Babys reizen

## **✗ Zirbenkissen**

Keine wissenschaftliche Evidenz für eine schlaffördernde Wirkung bei Babys, kann Allergien auslösen

## **✗ Kräuterpads**

Keine erwiesene Wirkung, kann Allergien oder Hautreizungen auslösen

## **✗ Sternenprojektor**

Oft zu viel Reizüberflutung, besonders vor dem Schlafen

F  
L  
O  
P

♥ Was wir selbst für unsere Kinder nutzen:

Du findest hier unsere liebsten Alltagsprodukte – ehrlich empfohlen, nicht gesponsert.\*

\*Enthält Affiliate-Links – du zahlst nicht mehr, unterstützt damit aber unsere Arbeit. Danke!