

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 Dauerethode 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.

✗ Schlummerotter

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
O
L
D

♥ 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!