BabyLane

CHECKLISTE ZUM ABHAKEN

Sicher schlafen

Kinderzimmer, Babybett, Schlafsack



Im ersten Lebensjahr schläft ein Baby laut amtlicher Empfehlung im eigenen Bett im Schlafzimmer der Eltern, oft im Beistellbett. Das Kinderzimmer dient in dieser Zeit eher zum Wickeln und Aufbewahren. Ihr müsst also nicht bis zur Geburt ein fertig eingerichtetes Kinderzimmer vorweisen, ein Grundgerüst reicht. Hier steht nur die Ausstattung: worauf du beim Kauf achten kannst, was warten kann, was du dir sparen kannst.

Die amtliche Empfehlung zum sicheren Babyschlaf

So steht sie in unseren Kaufberatungen: im ersten Jahr ein eigenes Bett im Schlafzimmer der Eltern, eine feste Matratze ohne Kissen, lose Decken oder Nestchen, der Schlafsack anstelle von Decke und die Rückenlage beim Schlafen.

- [ ] **Eigenes Bett im Elternschlafzimmer**
- [ ] **Keine Kissen, Decken, Nestchen**
- [ ] **Schlafsack statt Decke**
- [ ] **Rückenlage beim Schlafen**

Diese Liste berät zur Ausstattung, nicht zur Gesundheit. Bei Fragen zur Schlafumgebung oder zum Schlafverhalten deines Kindes sind Hebamme oder Kinderarztpraxis die richtige Anlaufstelle.

Beistellbett: für die ersten Monate

Dockt fest ans Elternbett an. **Das wichtigste Kriterium ist die Höhe:** Miss dein Bett von Boden bis Matratzenoberkante nach, bevor du ein Modell auswählst.

VOR DEM KAUF PRÜFEN

- [ ] **Höhenverstellung passend zur Elternbett-Höhe** (bündig mit der Matratzenoberkante, keine Stufe, kein Spalt)
- [ ] **Rausfallschutz an der offenen Seite** (hochklappbare Seitenwand)
- [ ] **Feststellbremse an mindestens zwei Rollen**
- [ ] **Matratze füllt den Bettboden lückenlos** (Maße von Bett und Matratze vergleichen)
- [ ] **Befestigung: Gurte straff** (Griff-Test nach jedem Umstellen)
- [ ] **Boxspringbett? Dann XXL-Variante** (Maximalhöhe laut Herstellerangabe mit deinem Bett vergleichen)

KANN WARTEN ODER BRAUCHT RAT

- [ ] **Umbau-Extras** (Gitterbettchen, Kommode: nett, kein Muss)
- [ ] **Kippfunktion der Liegefläche** nur nach Rücksprache mit Hebamme oder Kinderarztpraxis
- [ ] **Ein bis zwei zusätzliche Spannbettlaken**
- [ ] **Wasserdichte Matratzenauflage**

Umstieg ins geschlossene Bett, sobald sich das Kind aufsetzt, an der offenen Seite hochzieht oder zum Rand robbt (grob 6. bis 9. Monat, individuell verschieden; im Zweifel Hebamme oder Kinderarztpraxis fragen).

Babybett: erst im Elternschlafzimmer, später im Kinderzimmer

Steht frei im Raum, im ersten Jahr im Schlafzimmer der Eltern. **Mit Beistellbett lohnt es sich erst, wenn das zu klein wird.**

VOR DEM KAUF PRÜFEN

- [ ] **Mindestens zwei Liegehöhen** (tiefer, sobald sich das Kind aufsetzt)
- [ ] **Kennzeichnung mit geprüfter Norm** (EN 716-1; im Zweifel Konformitätserklärung beim Händler erfragen)
- [ ] **Matratze exakt zum Innenmaß** (Gestell nachmessen, auch bei „Standardgröße“)
- [ ] **Fester, ebener Rost ohne Durchhang**
- [ ] **Steht stabil** (wackelt beim Rütteln nicht, Schrauben nachgezogen)
- [ ] **Standort: nicht neben Heizkörper oder Fenster** (Abstand zu Kordeln, Kabeln, Steckdosenleisten)

KANN WARTEN

- [ ] **Umbausatz zum Juniorbett** (nur, wenn Platz fürs umgebaute Möbel eingeplant ist)
- [ ] **Passendes Design zu Kommode und Schrank** (reine Geschmackssache)

Gebraucht oder geerbt? Normangabe EN 716 suchen, Stababstände nachmessen (4,5–6,5 cm laut bfu), jede Schraubverbindung von Hand nachziehen, Kanten auf Schäden ansehen. Im Zweifel ein neueres, eindeutig gekennzeichnetes Modell.

Häufig steht das erste Beistellbett erst einmal schief angedockt im Schlafzimmer, weil vor dem Kauf niemand nachgemessen hat, wie hoch das eigene Bett wirklich ist. – Jana

Schlafsack: Größe nach Körpergröße, Wärme nach TOG

Schlafsäcke werden nach **Körpergröße** verkauft, nicht nach Alter. Nicht „auf Zuwachs“ kaufen: Ein zu großer Schlafsack lässt dem Baby zu viel Spielraum, es kann tiefer hineinrutschen, als gut ist. Zwei bis drei Stück derselben Größe reichen (Benutzung, Wäsche, Reserve).

Größentabelle

GRÖSSE	KÖRPERGRÖSSE	ALTER (GROB)
50/56	bis ca. 56 cm	Neugeboren bis ca. 2 Mon.
62/68	ca. 62–68 cm	ca. 2–6 Monate
74/80	ca. 74–80 cm	ca. 6–12 Monate
86/92	ca. 86–92 cm	ca. 1–2 Jahre
98/104	ca. 98–104 cm	ca. 2–3,5 Jahre
110	ca. 104–110 cm	ca. 3,5–5 Jahre

Faustregel: Körpergröße minus Kopfhöhe, plus 10–15 cm Beinfreiheit = passende Schlafsacklänge. Anprobe: Halsöffnung nicht größer als der Kopfumfang, Füße stoßen nicht an.

TOG-Wert nach Raumtemperatur

TOG	RAUMTEMPERATUR	KLEIDUNG DARUNTER	JAHRESZEIT
0,5	über 24 °C	Body kurzarm oder nackt	Hochsommer
1,0	ca. 20–24 °C	Body kurz- oder langarm	Sommer, warme Übergangszeit
2,5	ca. 16–20 °C	Body langarm, evtl. Strampler	Frühling, Herbst, ganzjährig bei üblicher Raumtemperatur
3,5	ca. 12–16 °C	Body langarm plus Strampler oder Pyjama	Winter, kühler beheizte Räume

Orientierungswerte der Hersteller, je nach Material und Baby leicht abweichend. Im Zweifel die Nackenprobe: warm, aber nicht schwitzig. Schlafzimmer laut amtlicher Empfehlung auch im Winter nicht wärmer als etwa 18 °C; bei Unsicherheit, gerade in den ersten Wochen oder bei Frühchen, dort nachfragen.

BEIM KAUF

- [ ] **Verstellbare Schulterknöpfe** (eine Größe hält länger)
- [ ] **Reißverschluss mit Zugsicherung** (zwickt nicht am Kinn)

KANN WARTEN

- [ ] **Zweiter TOG-Wert** (meine Kurzformel: Ganzjahresschlafsack um 2,5 TOG für beheizte Monate; dauerhaft über 20 °C ein dünner Sommerschlafsack, 0,5–1,0 TOG; bei Geburt im Sommer gleich einplanen)
- [ ] **Nächste Größe bereitlegen** (im Wachstumsschub, nicht erst, wenn es spannt)

Kinderzimmer: Grundgerüst statt Komplettprojekt

Bevor Wandfarbe und Gardinen entschieden sind, gehören ein paar **Sicherheitspunkte** auf die Liste, die im Möbelhaus-Prospekt selten auftauchen.

ZUM START

- [ ] **Schrank oder Regal** (kleines Zimmer: eher offene Regale)
- [ ] **Kippschutz an Kommode, Regal und Schrank** (alles, woran sich ein Kind hochziehen kann)
- [ ] **Kabel und Verlängerungsschnüre außer Reichweite des Betts**
- [ ] **Keine schweren Bilderrahmen direkt über dem Bett**
- [ ] **Sitzgelegenheit** (vorhandener Sessel oder Stuhl reicht meist)

KANN WARTEN

- [ ] **Waschbarer, kurzfloriger Teppich** (rutschhemmend; sobald das Kind krabbelt)
- [ ] **Drei Lichtquellen** (Deckenleuchte, gedimmte Lampe, warmes Nachtlicht)
- [ ] **Babyphone** (außer Reichweite, ohne Kabel in Bettnähe)
- [ ] **Wickelmöglichkeit im Zimmer** (falls nicht im Bad oder Schlafzimmer)

Raumklima im Winter: kurz stoßlüften statt Dauerkipp, Möbel nicht vor den Heizkörper.

Kannst du dir sparen

Hübsch auf Fotos, im Alltag überflüssig oder unpraktisch.

- ✕ ~~**Nestchen, gepolsterte Bettumrandung**~~ (widerspricht der freien, festen Schlaffläche)
- ✕ ~~**Baldachin, Himmelbett-Aufsatz**~~ (loser Stoff in Reichweite des Gesichts)
- ✕ ~~**Bettwäsche-Sets mit Volants, Kissen, Häkeldecken**~~
- ✕ ~~**Komplette Themen-Sets**~~ (Wandtattoo, Teppich, Bettwäsche in einem Motiv)
- ✕ ~~**Lattenrost mit verstellbarer Härte**~~
- ✕ ~~**Schlafsack „eine Nummer größer“**~~
- ✕ ~~**Hochflor-Teppich**~~ (schwer zu reinigen)

Meine Maße und Notizen

erst messen, dann kaufen

Einmal nachmessen spart den Fehlkauf.

Elternbett, Boden bis Matratzenoberkante ____ cm

Innenmaß Babybett (Länge × Breite) ____ cm

Körpergröße Baby am ____.____. ____ cm

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Die Kaufberatungen mit allen Erklärungen: babylane.de/babyschlaf-kinderzimmer/beistellbett-kaufberatung/ · .../babybett-kaufberatung/ · .../babyschlafsack-groessentabelle/ · .../kinderzimmer-einrichten/

Ausstattung, keine medizinische Beratung. © BabyLane · Impressum: babylane.de/impressum/

BabyLane