

Einkaufs-Checkliste: Schlafsack

Im ersten Lebensjahr gehört keine Decke ins Bett, sondern ein Schlafsack.
Und ein Schlafsack zum Hineinwachsen ist genau falsch.

1 Die richtige Länge ausrechnen

vor jedem Besuch neu fragen

Körpergröße des Kindes	_____	cm
minus Länge des Kopfes	_____	cm
plus 10 bis 15 cm zum Strampeln	_____	cm
= Länge, die Du brauchst	_____	cm

Ein zu großer Sack ist genau das Risiko, das die Regel verhindern soll: Das Kind rutscht hinein, mit dem Kopf nach unten.

2 Am Sack selbst prüfen

- ☐ Halsausschnitt nicht größer als der Kopf des Kindes
- ☐ Nicht zu weit geschnitten
- ☐ Reißverschluss läuft sauber
- ☐ Zwei Stück reichen: ein dünner für den Sommer, ein wattierter für den Winter

3 Die Temperatur

der zweithäufigste Fehler

- ☐ 18 Grad im Schlafzimmer
Das fühlt sich für uns kühl an. Wir heizen das Zimmer für den Besuch gern auf und erreichen damit das Gegenteil.
- ☐ Im Nacken fühlen, nicht an den Händen
Hände und Füße sind bei kleinen Kindern fast immer kühl. Warm und trocken im Nacken ist richtig, feucht heißt zu warm.
- ☐ Windel und Schlafsack genügen, ein dünner Body geht auch
- ☐ Kein Mützchen im Bett
Säuglinge geben Wärme über den Kopf ab, und das müssen sie können.

Ins Bett gehört

Eine feste, luftdurchlässige Matratze,
höchstens zehn Zentimeter dick.
Ein glatt gezogenes Laken.
Der passende Schlafsack.
Das Kind liegt auf dem Rücken.

Draußen bleibt

Kopfkissen. Bettdecke. Nestchen und
Bettumrandungen. Schaffelle. Kuscheltiere.
Und die Bauchlage.
Ein leeres Bett sieht für uns ungemütlich aus —
ungemütlich findet es nur der Erwachsene.

Empfehlungen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, keine ärztliche Beratung. Der ganze Beitrag:

Zurück zur Website

grossvater.de/grosseltern/ausstattung-fuer-enkel/schlafsack/