

# Checkliste Erstausrüstung Babyschlaf

Die hier enthaltene Ausstattung dient der Orientierung. Die Auflistung der Ausstattung sollte entsprechend der eigenen Wünsche, dem individuellen Bedarf und den saisonalen Bedingungen angepasst werden.

Babys sollten im ersten Lebensjahr möglichst auf dem Rücken, ohne Kopfkissen, Decke und Kuscheltiere bei ca. 18° C Raumtemperatur schlafen.  
Im günstigsten Fall schlafen die Babys bei den Eltern im Zimmer. In einem eigenen Bett oder je nach Bedürfnis in einem Familienbett.  
Alle Empfehlungen zum gesunden Babyschlaf findest Du hier:  
<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/schlafen/0-12-monate/>

- Beistellbett oder Kinderbett
- Stubenwagen, Federwiege ausgelegt für Zwillinge (Verleih)
- atmungsaktive Matratze
- 2-4 Spannbettlaken
- Babyphone
- Mobile
- 1-2 Spieluhr(en)

- 4 Schlafanzüge - Wickeleingriff von Vorteil
- 4 Schlafsäcke - ungefütert oder gefüttert je nach Saison
- 2-4 Pucktücher (auch Moltontücher möglich)
  
- Reisebett für Zwillinge mit Matratze und Insektenschutz