

# Gemeinsames Schlafen im Elternbett

## Information



Liebe Eltern,

Ihrem Baby tut es gut, wenn Sie viel Hautkontakt mit ihm haben. Nehmen Sie es mit in Ihr Bett und schmuse mit ihm, möglichst mit nackter Haut. Ihre Körperwärme und Ihre Nähe beruhigen Ihr Kind. Es wird leichter wieder einschlafen. Auch unruhige Babys entspannen sich. Das Schmuse hilft auch Ihnen, sich mit dem Neugeborenen vertraut zu machen.

Sie erkennen besser, ob Ihr Baby Nähe sucht oder ob es Hunger hat.

Wir empfehlen, Ihr Kind zum Schlafen in ein Beistellbettchen zu legen, das direkt neben Ihrem Bett steht. Dann können Sie Ihr Kind bequem zu sich nehmen.<sup>1</sup>



**Wenn Sie mit Ihrem Kind zusammen in einem Bett schlafen, beachten Sie unbedingt folgende Punkte:**

- Sie und Ihr Kind schlafen am besten auf einer festen Matratze. Wasserbetten, alte ausgelegene Matratzen und Sofas dürfen nicht verwendet werden.
- Ihr Baby sollte in Rückenlage liegen.
- Schlafen Sie Ihrem Kind möglichst zugewandt.
- Ihrem Baby darf es nicht zu warm werden. Die ideale Raumtemperatur im Schlafzimmer beträgt 16 bis 18 °C

<sup>1</sup> Zum aktuellen Stand der wissenschaftlichen Forschung und Diskussion s. <http://www.stillen-institut.com/de/sicherer-babyschlaf.html>

- Ziehen Sie das Baby nicht zu dick an: es sollte nicht mehr Lagen Kleidung tragen als Sie selbst.
- Am besten benutzen Sie ein Schlafsäckchen für das Kind, damit Ihr Kind nicht unter Ihr Oberbett rutschen und sich überwärmen kann.

Auch diese Hinweise sollten Sie bitte unbedingt befolgen:

- Schläft Ihr Baby allein, legen Sie es in sein Kinderbett.
- Wenn ein älteres Kind ebenfalls mit Ihnen zusammen schläft, ist es am besten, Sie oder Ihr Partner schlafen zwischen dem Baby und dem Kind.
- Erlauben Sie Ihrem Haustier niemals, im selben Bett mit Ihrem Baby zu schlafen.

### Schlafen im Elternbett und Plötzlicher Kindstod

In den achtziger Jahren wurde festgestellt, dass immer mehr Kinder am Plötzlichen Säuglingstod (SIDS = Sudden Infant Death Syndrome) starben. Es wurde nach möglichen Risikofaktoren für SIDS geforscht und festgestellt, dass u.a. einige Faktoren bei der Schlafsituation des Säuglings zu einem erhöhten SIDS-Risiko führen. Diese Faktoren müssen Sie unbedingt vermeiden.

Deshalb sollten Sie **nicht** mit Ihrem Baby zusammen in einem Bett schlafen, wenn Sie (oder eine andere Person im Bett)

- Raucher/in sind
- Alkohol getrunken haben
- krank oder aus einem anderen Grund nicht in der Lage sind, auf das Baby zu reagieren
- Drogen oder Medikamente genommen haben, die schläfrig machen

Grundsätzlich gilt, dass Sie in den ersten zwölf Lebensmonaten vor allem nachts mit Ihrem Baby **im selben Zimmer** schlafen sollten. Dies schützt Ihr Kind vor dem „Plötzlichen Kindstod“, wie verschiedene Studien zeigen konnten.

Gestillte Kinder haben ein niedrigeres Risiko für den „Plötzlichen Kindstod“! Stillen Sie Ihr Kind ein halbes Jahr ausschließlich und danach weiter mit geeigneter Beikost, so lange es Ihnen und Ihrem Kind gefällt.

### Hautkontakt direkt nach der Geburt und 24-Stunden Rooming-in in Babyfreundlichen Krankenhäusern

Schon unmittelbar nach der Geburt werden Grundlagen für die weitere Gefühlsentwicklung eines Kindes gelegt. Babyfreundliche Krankenhäuser vermeiden alles, was das erste Kennenlernen stören könnte und ermöglichen es Ihnen, dass Sie möglichst immer mit Ihrem Neugeborenen zusammen sein können. Sie schlafen besser und erholsamer, wenn Ihr Baby auch nachts in ihrer Nähe ist. Ihr Kind ist dann ebenfalls entspannter und die Stillbeziehung kann sich leichter einstellen.

### WHO/UNICEF-Initiative „Babyfreundlich“

UNICEF und Weltgesundheitsorganisation WHO haben sich zum Ziel gesetzt, die erste Lebensphase eines Neugeborenen ganz besonders zu schützen. Mit der WHO/UNICEF-Initiative „Babyfreundlich“ entwickelten sie ein Betreuungskonzept, dem sich 20.000 Geburtskliniken weltweit angeschlossen haben. In Deutschland können auch Kinderkliniken als „Babyfreundlich“ anerkannt werden. Die aktuelle Liste Babyfreundlicher Kliniken und weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter [www.babyfreundlich.org](http://www.babyfreundlich.org)