

# Gemeinsames Schlafen im Elternbett

## Information



Liebe Eltern!

Stillen ist die natürliche Säuglingsernährung. Gestillte Kinder sind gesünder als nichtgestillte. Deshalb sollte das Stillen erleichtert werden. Vor allem nachts ist es bequemer, wenn Sie Ihr Baby nahe bei sich haben und für das Stillen nicht extra aufstehen müssen. Diese Nähe hilft Ihnen auch, Ihr Baby besser kennen zu lernen und leichter zu merken, wann es gestillt werden möchte. Ihre Körperwärme und das Stillen beruhigen Ihr Kind und es wird leichter wieder einschlafen. Das ist eine große Erleichterung insbesondere bei unruhigen Babys. Deshalb ermutigen „Babyfreundliche Krankenhäuser“ Sie dazu, Ihr Baby mit in Ihr Bett zu nehmen und zum Hautkontakt mit Ihren Kindern – zum Beispiel nackt mit ihnen zu schmusen. Aktuelle Studien warnen jedoch davor, in den ersten zwölf Wochen Ihr Kind zum Schlafen mit in Ihr Bett zu nehmen. Wir empfehlen daher, Ihr Kind zum Schlafen in einem eigenen Bettchen direkt in bequemer Reichweite an die mütterliche Bettseite zu positionieren. Dies gilt insbesondere für die Situation in der Entbindungsklinik.



**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.
- 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**

Der Start in eine gute Eltern-Kind-Beziehung ist die entscheidende Voraussetzung für eine lange und entspannte Stillzeit. Schon unmittelbar nach der Geburt werden Grundlagen für die weitere Gefühlsentwicklung eines Kindes gelegt. Der direkte Hautkontakt und das erste Anlegen haben großen Einfluss darauf, ob und wie lange ein Baby gestillt wird. Babyfreundliche Krankenhäuser vermeiden alles, was das erste Kennenlernen stören könnte und ermöglichen Ihnen, dass Sie möglichst immer mit Ihrem Neugeborenen zusammensein können. Die Mütter schlafen besser und erholsamer, wenn die Kinder auch nachts bei ihnen bleiben. Durch die Nähe zur Mutter sind die Kinder viel entspannter. Ganz nebenbei stellt sich die Stillbeziehung leichter ein. Deshalb ermutigen Babyfreundliche Krankenhäuser die Mütter, ihr Baby nach den ersten Wochen mit in ihr Bett zu nehmen.

**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 Einrichtungen und weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter [www.babyfreundlich.org](http://www.babyfreundlich.org)