

Sicherheitsempfehlungen beim gemeinsamen Schlafen

Aufgrund von Studienergebnissen, die aufgezeigt haben, dass ab und zu Säuglinge beim gemeinsamen Schlafen zu Tode kommen, raten manche Fachleute generell davon ab.¹ Bei genauerem Analysieren dieser Studien stellt sich allerdings heraus, dass die Kinder nicht wegen dem gemeinsamen Schlafen gestorben sind, sondern weil ihre Eltern die Risikofaktoren nicht gekannt und beachtet haben.² Die Fachwelt ist sich einig, dass ein Säugling im ersten Lebensjahr bei den Eltern im Zimmer geschützter ist, als wenn er alleine schläft. *Co-Sleeping* (Eltern und Kinder schlafen in unmittelbarer Nähe, aber auf getrennten Schlafflächen) ist eine sinnvolle und anerkannte Option. Umstritten ist nur *Bedsharing*: Da schläft das Kind auf *derselben* Schlaffläche wie ein Elternteil. Aktuelle fachliche Empfehlungen erlauben aber auch *Bedsharing* unter Einhaltung der nötigen Sicherheitsempfehlungen.³

Wird *Bedsharing* auf sichere Weise praktiziert, ist es eine durchaus empfehlenswerte Schlafvariante für die meisten Familien. Der Körperkontakt und die intensive Nähe werden dem kindlichen Bedürfnis nach Bindung und Geborgenheit gerecht, fördern das Stillen und führen bestenfalls zu entspannten, ruhigen Nächten.

Folgendes sollten Eltern im ersten Lebensjahr beachten, wenn ihr Kind bei ihnen im Bett schläft:

- Das Baby wird idealerweise gestillt. **Stillen** ist ein wichtiger Schutzfaktor vor dem plötzlichen Kindstod und reduziert das Risiko um ca. 50%.⁴ Abgestillte Babys schlafen in den ersten Monaten besser auf einer separaten Schlaffläche und erhalten einen **Schnuller**. Das Saugen verbessert Atmung und Herz-tätigkeit.
- Das Baby schläft am besten in **Rückenlage** (oder in Seitenlage neben der stillenden Mutter). Die Bauchlage soll vermieden werden, vor allem wenn das Kind alleine oder lange unbeaufsichtigt im Elternzimmer schläft.
- Eltern und Kind sollen auf einer **festen Unterlage** liegen (kein Wasserbett, kein Sofa, keine zu weiche Matratze).
- Die Eltern dürfen **nicht rauchen** (und keinesfalls im Zimmer, in dem das Kind schläft). Raucht ein Elternteil, sollte er nicht gemeinsam mit dem Kind schlafen.
- Die Eltern dürfen **nicht unter Alkohol-, Medikamenten- oder Drogeneinfluss** stehen, da dies ihre Wahrnehmung beeinträchtigt.
- Die Schlafzimmertemperatur darf **nicht zu warm** sein (optimal sind 18° C).
- Das Kind darf nicht zu sehr zugedeckt sein (ein nicht befestigter Babyschlaf-sack ohne Kissen ist ideal) und soll **keine Kopfbedeckung** tragen.
- In Kopfnähe des Babys dürfen **keine Kissen, Tücher, Bänder** etc... sein, womit das Kind seinen Kopf bedecken oder sich diese um den Hals wickeln könnte.
- Das **Bett soll so abgesichert** sein, dass das Baby nicht hinausfallen, sich im Bett-

Sicherheitsempfehlungen beim gemeinsamen Schlafen

gestell einklemmen oder in einen Spalt rutschen kann. Im Fachhandel gibt es Vorrichtungen, die am Bettrand angebracht werden können. Eine Möglichkeit ist auch, die Beine des Bettes zu entfernen, so dass Matratze und Bettgestell direkt auf dem Boden liegen. Ein **Babybalkon** erfüllt die nötigen Sicherheitsrichtlinien, bietet aber manchen Babys zu wenig Körperkontakt.

- Das Baby liegt besser **nicht zwischen den Eltern**, sondern nur neben der Mutter. Diese ist sich im Schlaf des Kindes bewusster.
- Fühlen sich die Eltern sicher genug und liegt das Baby zwischen ihnen, muss das Bett gross genug sein (mind. 1.80 m), damit **alle genügend Platz** haben. Wenn Eltern unsicher sind, gibt es im Fachhandel spezielle Vorrichtungen, die verhindern, dass sich ein Elternteil auf das Kind legt.
- Bei **übergewichtigen Eltern** teilt besser nur ein Elternteil das Bett mit dem Kind.
- **Geschwister** oder **Haustiere**, die nachts ins Bett steigen, machen die Situation gefährlich, solange das Kind noch unter einem Jahr alt ist. Hier kann eine zusätzliche Matratze neben das Elternbett gelegt werden.
- **Frühgeborene Kinder** schlafen geschützter auf einer separaten Unterlage. **Zwillinge** dürfen einen sicheren Schlafplatz teilen.⁵
- Das Baby sollte **nicht lange alleine** und unbeaufsichtigt im Elternbett liegen.

Das Nicht-Beachten dieser Sicherheitsempfehlungen erfolgt auf eigenes Risiko der Eltern.

1001kindernacht®, Februar 2019

¹ Die Studie von Carpenter R. et al. (Bed sharing when parents do not smoke: Is there a risk of SIDS?, 2013) wurde in der Fachwelt stark kritisiert, da sie beachtliche Mängel aufweist. Siehe u.a. den Artikel von Dr. Herbert Renz-Polster, 2014: <http://blog.kinder-verstehen.de/neues-zum-plotzlichen-kindstod-sids/>

² Blair, P. et al: Bed-Sharing in the Absence of Hazardous Circumstances: Is There a Risk of Sudden Infant Death Syndrome? An Analysis from Two Case-Control Studies Conducted in the UK. Plos one, 2014, journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0107799

³ Jenni O. et al.: Bedsharing und plötzlicher Kindstod: Aktuelle Empfehlungen. *Paediatrica* Vol. 24 Nr. 5 2013: 9-11

⁴ Hauck F.R. et al.: Breastfeeding and reduced risk of sudden infant death syndrome: a meta-analysis. *Pediatrics* 2011, 128 (1); 103-110
Duncan J. R. & Byard R. W.: SIDS - Sudden infant and early childhood death: The past, the present and the future.,. University of Adelaide Press, 2018

⁵ <https://www.basisonline.org.uk/twins/>