



Sicheres gemeinsames Schlafen im ersten Lebensjahr

In den meisten Teilen der Welt und für die meiste Zeit der menschlichen Geschichte schlafen Babys und Kleinkinder mit anderen zusammen. Am häufigsten schlafen Babys mit ihren Müttern zusammen.

Menschen, die gemeinsam schlafen, teilen mehr als nur eine Matratze. Sie tauschen Bewegungen, Gerüche, Berührungen, Geräusche aus.¹

Gemeinsames Schlafen hilft Kindern, eine gesunde Einstellung zum Schlaf zu entwickeln. Es gibt ihnen Sicherheit und Stärke. Kinder, die allein schlafen müssen, wenn sie dies eigentlich nicht wollen, wachsen oft mit dem Gefühl auf, dass der Schlaf etwas Unangenehmes, eine Zeit der Angst und Trennung ist.²

Der amerikanische Schlafforscher James McKenna ist ein vehementer Verfechter des gemeinsamen Schlafens von Mutter und Kind. Er hat es intensiv erforscht, sodass gesicherte Ergebnisse vorhanden sind. Frauen, die mit ihren Kindern zusammen schlafen, zeigen eine hohe Übereinstimmung in der Verteilung von Wachphasen und dem Wechsel zwischen verschiedenen Schlafstadien – Die Schlafphasen von Mutter und Kind passen sich einander an. Interessant ist auch, dass sich bei den Müttern durch das Zusammenschlafen der Anteil von Tiefschlaf reduziert, stattdessen wird mehr Zeit im REM-Schlaf verbracht. Mütter, die also mit ihren Babys gemeinsam schlafen, sind weniger erschöpft als Mütter, die nachts aufstehen, um ihr Kind zu stillen/zu versorgen.³

Einigkeit besteht unter Schlafforschern auch darüber, dass die Mutter die Funktion eines Taktgebers für den Schlaf-Wach-Rhythmus des Kleinkindes hat. Auch andere Körperfunktionen wie Atmung, Herzschlag, Hormonausschüttung (Cortisol) zeigen ein hohes Maß an Übereinstimmung zwischen Mutter und Kind.

So unterschiedlich die menschlichen Kulturen rund um den Globus sind, in einem sind sie sich einig: Kleine Kinder gehören nachts in die Nähe ihrer Eltern. Die einzige Ausnahme ist die moderne westlichen Gesellschaft. Hier denken Eltern oft, ihre Kinder würden nicht selbstständig werden. Auch manche Kinderärzte bestätigen das und meinen, der gemeinsame Schlaf könne sogar gefährlich sein und ein Risiko für den Plötzlichen Kindstod (SIDS) darstellen.

Beim gemeinsamen Schlafen sind dieselben Sicherheitsempfehlungen zu beachten wie beim „Sicheren Schlafen von Kindern im 1. Lebensjahr“ (siehe www.kinderschlafberatung.com).⁴ Zusätzlich gibt es noch ein paar Punkte bzgl. Bett zu beachten:



Das sichere Familienbett:

- Grundvoraussetzung für das Familienbett ist, dass niemand, der darin schläft, raucht und/oder unter dem Einfluss von Drogen, Alkohol oder bewusstseinsbeeinträchtigenden Medikamenten steht.
- Jedes Doppelbett kann zum Familienbett werden, außer es ist ein Wasserbett. Couches, Sofas, Lehnstühle, improvisierte Betten, etc. sind NICHT als sicheres Familienbett geeignet.
- Es muss sichergestellt werden, dass das Baby nicht herausfallen kann. Auch in Lücken oder einen Spalt darf es nicht hineinfallen können.
- Das Baby darf nachts weniger anhaben als beim Alleine-Schlafen, weil es nachts wärmer ist im Familienbett.
- Am sichersten schlafen Babys im Familienbett neben ihrer stillenden Mutter. Doch laut dem Kinderarzt Renz-Polster können auch Eltern, die ihrem Kind nachts die Flasche geben, das Kind zu sich ins Bett nehmen.⁶ Babys sollten im ersten Lebensjahr nicht direkt neben Geschwisterkindern schlafen sondern besser neben einem Erwachsenen. Auch Haustiere sollten sich nicht mit einem Baby das Bett teilen.
- Auf dem Körper von Mutter oder Vater einzuschlafen ist in Ordnung. Bevor die Eltern einschlafen, sollte das Kind aber abgelegt werden, da diese Position im ersten Jahr nicht sicher ist.
- Damit das Baby nicht unter eine Decke rutscht, wird empfohlen, dass jeder Erwachsene seine eigene Bettdecke hat und das Baby daneben liegt, im Schlafsack oder Schlafanzug, ohne Decke und ohne Kissen.
- Bevor sich das Baby selbst auf den Bauch drehen kann, sollte es, wenn möglich, zum Schlafen immer auf dem Rücken liegen.
- Zumeist haben Familien nicht genügend Platz im Familienbett, es zu vergrößern kann einen großen Gewinn an Schlafqualität darstellen.
- In Reichweite des Kindes sollten sich keine Schnüre, Bänder, Ketten, Kabeln, etc. befinden. Auch von Polsterungen für Gitterbettstangen oder Kuscheltieren wird abgeraten.

Benutzte Quellen:

<https://pediatrics.aappublications.org/content/early/2016/10/20/peds.2016-2938/>

¹Schmidt, Nicola: *artgerecht, Das andere Baby-Buch*, München, Kösel, 2015

²Sears, William: *Schlafen und Wachen, Das Elternbuch für Kindernächte*, La Leche League, Zürich, 2010

³<https://cosleeping.nd.edu>

⁴<https://jimdo-storage.global.ssl.fastly.net/file/0d6fdf18-799c-4ee0-b8267033f057ae0e/Schlafempfehlungen%20im%201.%20Lebensjahr.pdf>

⁵[https://www.swiss-](https://www.swiss-paediatrics.org/sites/default/files/empfehlungen/empfehlungen/pdf/2013.11.26_empfehlungen_bedsharing_ploetzlicher_ki)

https://www.swiss-paediatrics.org/sites/default/files/empfehlungen/empfehlungen/pdf/2013.11.26_empfehlungen_bedsharing_ploetzlicher_ki

⁶Renz-Polster, Herbert/Imlau, Nora: *Schlaf gut, Baby!* München, GU Verlag, 2018