



Babys lieben die Geborgenheit im Bett der Eltern. Doch dürfen sie dort auch schlafen? Experten sagen, wie Kinder gut und sicher schlummern

Darf das Baby mit ins

Es ist für Babys einfach schön! Im Elternbett sind sie ganz nah bei Mama und Papa, dort spüren sie deren Körperwärme, schnupern deren Duft. Kein Wunder, dass Babys gern im Elternbett kuscheln, brauchen sie doch die Nähe zu den Eltern für eine gesunde Entwicklung. „Körperliche Nähe schafft ein Gefühl von familiärer Geborgenheit. Daraus wächst Vertrauen – das ist ein wichtiger Baustein in der kindlichen

Entwicklung“, sagt Schlafmediziner Dr. Alfred Wiater. Trotzdem sollte sich das Schmusen im Elternbett bes-

→ So schlafen Babys sicher

Dazu kommt: Übernachten Eltern und Baby gemeinsam in einem Bett, steigt das Risiko für den Plötzlichen Kindstod. „Im Bett der Eltern sind Kinder stärker den Gefahren einer Überwärmung und der erhöhten Rückatmung von Kohlendioxid ausgesetzt“, so Dr. Wiater. Die genauen Ursachen dieses Todes im Schlaf geben den Forschern noch Rätsel auf. Doch durch Studien konnten zumindest Risikofaktoren bestimmt werden. Eltern können sie zuverlässig ausräumen, wenn sie einige Regeln beachten – damit ihr Baby sicher schläft und wohlbehalten wieder aufwacht.

Als bester Schlafplatz gilt ein eigenes Bett im Schlafzimmer der Eltern. Das kann eine Wiege sein oder ein Stubenwagen. Praktisch für Stillkinder sind Bettchen, die sich am Elternbett befestigen lassen. Darin hat das Baby seinen eigenen Bereich, ohne dass die Mutter nachts nach dem Stillen aufstehen muss, um das Kind in die Wiege zurückzulegen. „Im eigenen Bett im Elternzimmer spürt das Kind die Nähe zu Mutter und Vater, ohne den Risikofaktoren im Elternbett ausgesetzt zu sein“, sagt Schlafmediziner Dr. Wiater. Manche Wissenschaftler gehen sogar so weit, den Atmungsrythmus der

„Körperliche Nähe schafft ein Gefühl der Geborgenheit“

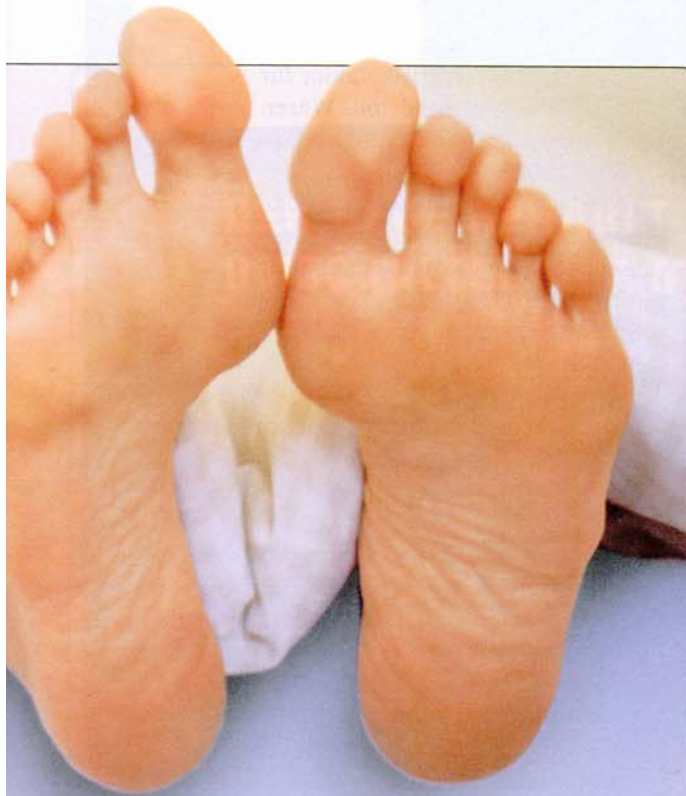


Unser Experte Dr. Alfred Wiater ist Schlafmediziner und Chefarzt der Kinderklinik im Krankenhaus Köln-Porz

Entwicklung“, sagt Schlafmediziner Dr. Alfred Wiater. Trotzdem sollte sich das Schmusen im Elternbett bes-

Nach einer guten Nacht mit erholsamem Schlaf startet das Baby vergnügt in den Tag





Elternbett?

Mutter als eine Art Atemschrittmacher fürs Kind zu bezeichnen. So ein positiver Einfluss sei durchaus denkbar, bestätigt der Schlafmediziner: „Das Baby hat die Atmung der Mutter während der gesamten Schwangerschaft erlebt. Deshalb ist ein stabilisierender Einfluss nach der Geburt vorstellbar – auch wenn dieser einen Atemstillstand nicht verhindern kann.“

→ Am besten ist die Rückenlage

Im ersten Lebensjahr sollten Babys grundsätzlich auf dem Rücken schlafen, empfehlen Kinderärzte. Die Kleinen können dann besser atmen und geraten nicht so leicht ins Schwitzen. Bereits die Seitenlage gilt als gefährlich, weil Babys von dort aus leicht auf den Bauch rollen. Ideal



Für eine gute Nacht

Ihr Baby schläft am besten

- im Zimmer der Eltern
- im eigenen Bett
- auf einer festen Matratze
- in Rückenlage
- ohne Kopfkissen
- im Schlafsack
- bei 16 bis 18 Grad
- in rauchfreier Umgebung



ist eine feste Matratze als Unterlage, keinesfalls aber ein Schaffell. Wichtig ist, dass es dem Baby nachts nicht zu warm wird: Sie sollten es nicht wärmer anziehen als sich selbst und ihm kein Mützchen aufsetzen.

Gut, wenn die Temperatur im Zimmer auf 18 Grad gehalten wird. Die Eltern können ja kurz lüften, bevor sie zu Bett gehen. Kalte Hände und ein kühles Näschen bedeuten nicht, dass ein Baby friert. Am besten kontrollieren Eltern die Temperatur in Babys Nacken: Ist er warm, geht es dem Kind gut. Wenn sich die Haut feucht anfühlt, sollte etwas ausgezogen werden. Vorsicht: Eine dicke Decke kann einen Hitzestau verursachen. Sicherer schläft das Kind im Schlafsack. Dieser hat noch einen Vorteil: Er kann während des Schlafs nicht vors Gesicht rutschen und die Atmung des Kindes behindern. Aus

Telefon-Sprechstunde



So schläft Ihr Kind gut

Wie helfen wir unserem Baby, seinen

Rhythmus zu finden? Was können wir tun, damit unser Zweijähriger lernt, in seinem eigenen Bett durchzuschlafen? Fragen rund um das Thema Schlafen beantwortet unsere **Expertin Annette Kast-Zahn**. Sie ist Psychologin und Schlafexpertin. Rufen Sie an am:

Freitag, 25. April, von 12 bis 14 Uhr, Tel. 08 21/7004-83 97

diesem Grund sollten Eltern ihr Kind ohne Kopfkissen und Nestchen schlafen lassen und auch keine Schmusetücher, Spuckwindeln oder flauschige Kuscheltiere ins Bettchen legen.

→ Rauchen ist der größte Risikofaktor

Gut, wenn Wohnung und insbesondere Schlafzimmer rauchfrei sind. Einer aktuellen Untersuchung der Universität Bristol zufolge gilt Rauchen während und nach der Schwan-

gerschaft als Hauptrisikofaktor für den Plötzlichen Kindstod. Wären alle Eltern Nichtraucher, so die Forscher, könnte über die Hälfte der Todesfälle vermieden werden. Hilfe bietet das Beratungs-Telefon für rauchende Schwangere und Eltern unter 0 18 05/09 95 55 (0,14

Euro/Min. aus dem Festnetz der Telekom, abweichende Preise aus dem Mobilfunk), Dienstag bis Donnerstag von 8 - 10 Uhr sowie dienstags von 16 - 18 Uhr).

Zum Glück haben normal entwickelte Babys, die in einer gesunden Umgebung aufwachsen, ein geringes Risiko. Schläft das Kind im Zimmer der Eltern, können diese auf Warnsignale achten. Sie sollten zum Arzt gehen, wenn das Kleine nachts ohne Grund sehr stark schwitzt oder seine Atmung auffallend lange

aussetzt. Weitere Alarmsignale sind im Schlaf blau angelaufene Lippen, Beine und Arme sowie eine extreme Blässe. Bemerken Eltern, dass ihr Kind Schwierigkeiten beim Atmen, Saugen oder Schlucken hat, sollten sie ebenfalls zum Arzt. Stellt dieser ein erhöhtes Risiko fest, wird er weitere Untersuchungen bei Experten in einem Schlaflabor veranlassen. ■

→ Plötzlicher Kindstod

Von 1900 Babys stirbt in Deutschland eines im Schlaf – meist im ersten halben Lebensjahr. Besonders kritisch ist die Zeit zwischen der fünften und elften Woche. Jungen sind häufiger betroffen als Mädchen. Frühchen gelten als Risikogruppe, genauso wie Kinder von Rauchern. Auch wenn es immer wieder neue Erkenntnisse gibt (derzeit, ob sich Veränderungen eines Botenstoffes im Gehirn auf den Plötzlichen Kindstod auswirken), besteht, so Dr. Wiater, „nach wie vor intensiver Forschungsbedarf“.



Mitmachen und gewinnen

10 Baby-Bettchen

Damit werden die Nächte erholsam und zum Träumen schön: Das Bettchen „babybay midi“ von Baby-Walz lässt sich einfach an jedem Elternbett befestigen und ermöglicht Kindern in den ersten Monaten eine gesunde Mischung aus Nähe und Distanz zu den Eltern. Wir verlosen zehn Bettchen im Wert von je 139 Euro (ohne Matratze, Kopfschutz, Verschlussgitter, Rollen und Himmel).

Schreiben Sie bis zum 30. April 2008 an: **Redaktion Leben & Erziehen, Kennwort Babybett, Steinerne Furt, 86128 Augsburg, E-Mail: redfuf@weltbild.com, Fax: 08 21/7004-99 01**