



Vertiefungsinput Kursblock 3

Sicherheitsregeln Co-Sleeping

Co-Sleeping ist wieder im Trend, ob im Familienbett oder im Beistellbett. Kein Wunder, denn das Co-Sleeping bietet verschiedene Vorteile, z.B.:

- Die Schlafrhythmen von Mutter und Baby synchronisieren sich mit der Zeit, so dass sich Mutter und Baby zur etwa gleichen Zeit im Tiefschlaf oder in einem aktiveren Schlaf befinden. Die Mutter wird so nachts nicht aus dem Tiefschlaf gerissen, wenn das Baby stillen will.
- Die Mutter muss für das Stillen in der Nacht nicht aufstehen, sie kann im Halbschlaf stillen und schnell wieder weiterschlafen. Studien in Schlaflabors haben gezeigt, dass sich Mütter, die neben ihren Babys schlafen, nur an knapp die Hälfte der Schlafunterbrüche erinnern, während sich Mütter, die immer aufstehen, an alle Unterbrüche erinnern.
- Das Baby hat beim Einschlafen und wenn es in der Nacht aufwacht sehr viel Nähe zur Bezugsperson, was seine Bindungs- und Nähebedürfnissen nährt. So kann es positive Schlafassoziationen entwickeln, die ihm später das Einschlafen erleichtern. Spätere Kämpfe um das Schlafengehen können vorgebeugt werden, weil das Baby gelernt hat, gerne einzuschlafen.
- Beim Co-Sleeping sind die Tiefschlafphasen des Babys kürzer und dagegen die REM-Phasen länger. In den REM-Phasen ist das Gehirn sehr aktiv. Es verarbeitet vorangehende Erlebnisse und speichert Informationen ab. Wegen den längeren REM-Phasen beim Co-Sleeping hat das Gehirn mehr Zeit für solche wichtigen Reifeprozesse. So wird die Korrelation zwischen der Dauer der REM-Schlafzeit und der Ausgeglichenheit des Babys im Wachzustand erklärt.
- Positiv auf den REM-Schlaf wirkt sich auch aus, dass Babys beim Co-Sleeping etwas öfter trinken. Beim Saugen steigt der Sauerstoffgehalt in ihrem Gehirn, was die Reifungsprozesse im REM-Schlaf unterstützt.
- Auch die Mutter hat beim Co-Sleeping längere REM-Phasen. Das hilft auch ihr, die vielen neuen Eindrücke des Mutterseins zu verarbeiten und erleichtert es ihr somit, sich in der Mutterrolle zurecht zu finden.
- Wenn die folgenden Sicherheitsregeln eingehalten werden, kann Co-Sleeping das Risiko für den plötzlichen Kindstod reduzieren, weil Mutter und Baby nicht in einen so tiefen Schlaf sinken, dass sie ein gefährliches Ereignis nicht bemerken würden. Schläft das Baby allein, kommt es vor, dass das Baby zu tief schläft und nicht aufwacht, falls es einen Atemaussetzer hat. Beim Co-Sleeping ist diese Gefahr kleiner, weil das Baby weniger tief schläft.

Wichtige Regeln, wenn das Baby im Elternbett schläft

Eltern sollten nicht neben dem Baby im gleichen Bett schlafen, wenn sie...

- Raucher sind
- Medikamente oder Drogen konsumieren, die ihren Schlaf beeinflussen (z.B. Antidepressiva oder Beruhigungsmittel)
- schwer übergewichtig sind
- einen sehr tiefen Schlaf haben

Das Liegestätte sollte so gewählt sein, dass...

- die Matratze nicht zu weich oder durchgelegen ist (keine Wasserbetten!)
- es keine Lücken und Ritzen zwischen Bett und Wand oder zwischen Beistellbett und Elternbett gibt, in die das Baby sinken könnte
- das Baby nicht aus dem Bett fallen kann
- keine unnötigen Kissen, keine Stofftiere, fusseligen Wolldecken oder Felle vor die Atemwege des Babys geraten können

Das Baby sollte zum Schlafen...

- auf den Rücken gelegt werden
(die Bauchlage ist zu vermeiden, bis das Baby sich selbständig drehen kann)
- nicht neben ein anderes Kind gelegt werden
- in seinem eigenen Schlafsack liegen und keine Mütze tragen
- hoch im Bett (beim Kopf der Eltern) platziert werden, damit keine Decke über sein Gesicht gezogen werden kann
- keinen zu hohen Raumtemperaturen ausgesetzt sein (16-18°C reichen) bzw. nicht zu warm angezogen werden

Weiterführende Literatur

Henzinger, Ursula (2017): *Bindung und Autonomie in der frühen Kindheit. Humanethologische*

Perspektiven für Bindungstheorie und klinische Praxis. Giessen: Psychosozial-Verlag. S. 141-146.

Imlau, Nora (2016): *Mein kompetentes Baby. Wie Kinder zeigen, was sie brauchen.* München: Kösel-Verlag. S. 74-93.

Schmidt Nicola (2015): *artgerecht. Das andere Baby-Buch.* München: Kösel-Verlag. S. 120-156.