

# UNICEF und die Baby Friendly Initiative

Der 'United Nations Children's Fund' (UNICEF) arbeitet weltweit, um jedem Kind dabei zu helfen, sein oder ihr volles Potential zu entwickeln. Wir arbeiten in mehr als 160 Ländern, indem wir Programme unterstützen, die Kinder versorgen mit:

- verbesserter Gesundheit und Ernährung
- sauberem Wasser und Sanitäreinrichtungen
- Ausbildung

UNICEF hilft auch Kindern, die besonderen Schutz brauchen, so wie Kinderarbeiter und Kriegsopfer.



NANCY DURRELL MCKENNA

Die 'Baby Friendly Initiative' ist ein weltweites Programm der UNICEF und der WHO, das mit dem Gesundheitsservice zusammenarbeitet. Gesundheitsvorsorgeeinrichtungen, die Praktiken zur Unterstützung erfolgreichen Stillens annehmen, erhalten die angesehene UNICEF/WHO Baby Friendly Auszeichnung.

To make a credit card donation to UNICEF, call

**08457 312 312**

(Charged at local rate. Lines open 24 hours. Please quote 'BFI'.)

**We receive no funding from the UN and depend on your support to continue to help millions of children around the world.**

The Baby Friendly Initiative is a programme of the UK Committee for UNICEF, Registered Charity, No. 1072612. This leaflet is available on the web site of the UNICEF UK Baby Friendly Initiative and is produced by UNICEF Enterprises Ltd, a company which covenants to pay all its net profits to UNICEF. German translation services donated by Bianka Blavustyak. For more information about UNICEF's work worldwide, or to make a donation, contact: UNICEF, Room BFI, Freepost, Chelmsford CM2 8BR.

UNICEF UK Baby Friendly Initiative, Africa House, 64-78 Kingsway, London WC2B 3NB  
Tel: 020 7312 7652 Fax: 020 7405 2332 E-mail: [bfi@unicef.org.uk](mailto:bfi@unicef.org.uk)

[www.babyfriendly.org.uk](http://www.babyfriendly.org.uk)

[www.StillfreundlichesKrankenhaus.de](http://www.StillfreundlichesKrankenhaus.de)

Juli 2002

# Das Bett mit dem Baby teilen



**unicef**  
United Nations Children's Fund

# Das Bett mit dem Baby teilen

Ihr Baby immer nahe bei sich zu haben, hilft Ihnen, Ihr Baby kennen zu lernen und festzustellen, wann Ihr Baby hungrig ist und etwas essen möchte. Im Krankenhaus werden Sie dazu ermutigt, Ihr Baby jederzeit bei Ihnen im Bett zu haben. Wenn Sie nach Hause gehen, so ist es empfohlen, dass Ihr Baby den Raum mit Ihnen teilt, vor allem nachts, für mindestens die ersten 6 Monate, da dies dabei hilft, das Baby vor dem plötzlichen Kindstod (SIDS) zu schützen.

Manche Eltern finden, dass es hilft, wenn das Baby nachts das Bett mit ihnen teilt. Das kann das Stillen vereinfachen, denn das Baby kann stillen wann immer es will, ohne die Mutter zu sehr dabei zu stören. Es hilft auch dabei, das Baby zu beruhigen, wenn es unruhig ist und viele Babys schlafen besser, wenn sie nahe bei ihrer Mutter sind. Wie auch immer, um das Co-Schlafen möglichst sicher zu machen, gibt es einige Punkte zu beachten, bevor Sie daran denken, Ihr Baby mit in Ihr Bett zu nehmen.

Vor allem sollten Sie Ihr Bett dann nicht mit dem Baby teilen, wenn Sie (oder eine andere Person im Bett):

- ein Raucher ist
- Alkohol getrunken hat
- krank ist oder sonst wie nicht in der Lage, richtig auf das Baby zu reagieren
- irgendeine Droge genommen hat, die besonders schläfrig macht oder aus anderen Gründen ungewöhnlich müde ist (z.B. wegen mangelndem Schlaf in den letzten 24 Stunden)

denn das erhöht das Risiko für SIDS.

Außerdem sollten Sie sich versichern, dass

- die Matratze fest ist. Wasserbetten, alte ausgelegene Matratzen und Sofas sollten nicht verwendet werden.
- Ihr Baby nicht überhitzt wird. Versichern Sie sich, dass der Raum nicht zu warm ist. Am besten benutzen Sie Decken und Laken anstelle von Federbetten. Ziehen Sie das Baby nicht zu dick an: es sollte nicht mehr Lagen Kleidung tragen als Sie selbst. (Viele Mütter finden, dass der Hautkontakt mit ihren Babys beim Stillen hilft und das Baby beruhigt.)

- Ihr Baby nicht zu eng in Windeln oder fest in eine Decke eingewickelt ist.
- Ihr Baby nicht aus dem Bett fallen kann.

Ihr Baby wird normalerweise auf der Seite liegen, um zu stillen. Wenn es nicht gerade stillt, sollte es auf seinen Rücken gedreht werden um zu schlafen, niemals auf den Bauch oder die Seite. Es ist auch wichtig, sicherzustellen, dass es nicht unter die Decke oder das Kissen rutscht. Die meisten stillenden Mütter schlafen automatisch mit dem Gesicht zum Baby in einer Position, die das Baby davon abhält, unter die Decke oder das Kissen zu rutschen (siehe Abbildung). Das ist ideal und wird das Stillen vereinfachen.



## Weitere Vorsichtsmaßnahmen:

- Wenn Sie nicht gleichzeitig zu Bett gehen, stellen Sie sicher, dass Ihr Partner weiß, dass das Baby im Bett liegt.
- Wenn ein älteres Kind ebenfalls das Bett mit Ihnen teilt, ist es am besten, Sie oder Ihr Partner schlafen zwischen dem Baby und dem Kind.
- Erlauben Sie niemals Ihrem Haustier, im selben Bett mit Ihrem Baby zu schlafen.
- Wenn Sie nicht stillen, ist es wahrscheinlich am besten, das Baby zurück in seine Wiege zu legen, bevor Sie schlafen gehen, da die Forschung gezeigt hat, dass Flaschenmütter mit größerer Wahrscheinlichkeit dem Baby den Rücken zukehren, wenn sie eingeschlafen sind.

Mehr Informationen über den plötzlichen Kindstod finden Sie unter <http://www.sids.de>.

