

Schlaf, Kindlein, schlaf...

Neugeborene verschlafen den Großteil ihrer Zeit. Bis zu 20 Stunden am Tag befinden sie sich im Land der Träume. Sieben Tipps von Prof. Jörg Dötsch, worauf es beim gesunden **Babyschlaf** ankommt.

Text: Christina Makarona

Tipp 1

Rückenlage

In den ersten Monaten kann sich das Baby häufig noch nicht selbst drehen. „Bis es so weit ist, sollten die Kinder beim Schlafen auf dem Rücken liegen“, rät Prof. Jörg Dötsch, Direktor der Klinik für Kinder und Jugendmedizin an der Uniklinik Köln. Ein Neugeborenes atmet grundsätzlich durch die Nase. Um den plötzlichen Kindstod zu vermeiden, ist es daher besonders wichtig, die Atemwege frei zu halten.

Tipp 3

Eigenes Bett

So lange sich das Baby nicht aus eigener Kraft drehen kann, sollte das Bettchen im Schlafzimmer der Eltern stehen. „Das Kind gehört aber möglichst nicht ins Elternbett“, weiß Dötsch. Zu groß sei die Gefahr, dass sich Mama oder Papa auf das Kind rollen und es verletzt wird oder der Säugling in Bauchlage gerät. „Zudem ist das Elternbett oft zu warm.“ Um schneller beim Nachwuchs zu sein, wenn er nachts aufwacht und Hunger hat, kann das Kind in den ersten Monaten in einem Beistellbett an der Seite seiner Eltern schlafen.

Tipp 2

Nicht zu warm

Säuglinge mögen es nicht zu warm in ihrem Schlafzimmer. Empfehlenswert sind 16 bis 18 Grad Celsius. „Viele Eltern erschrecken, wenn das Baby kalte Händchen und Füßchen hat. Das ist aber völlig in Ordnung“, sagt Dötsch. Natürlich dürfe das Kind am Körper nicht unterkühlen. „Ein Schlaf sack ist empfehlenswert, denn er bewahrt die Körpertemperatur und rutscht dem Kind – im Gegensatz zu einer normalen Decke – nicht ins Gesicht.“

Tipp 4

Kein Spielzeug

Säuglinge reagieren auf visuelle Reize und können in den ersten Lebensmonaten noch nicht richtig greifen. Daher ist ein Mobile über dem Bett eine schöne und sinnvolle Beschäftigung für das Kind. Dötsch: „Spielzeuge gehören nicht dauerhaft ins Babybett – schon gar nicht, wenn das Kind schläft. Grundsätzlich ist alles gefährlich, was die Atmung des Babys behindern kann.“

Tipp 5

„Schokoladenseite“ vermeiden

Im ersten Lebensjahr wächst der Kopf eines Kindes am schnellsten. Der Schädelknochen ist noch weich und anfällig für Verformungen. „Babys blicken gerne auf eine Lichtquelle, zum Beispiel zum Fenster hin“, erklärt Dötsch. Um eine einseitige Haltung zu vermeiden, hilft ein einfacher Trick: „Legen Sie das Kind öfter mal mit dem Kopf ans Fußende. So muss es automatisch zur anderen Seite blicken.“ Sollte das Baby dennoch nur in eine Richtung schauen, ist es ratsam, den Kinderarzt zu fragen.

Tipp 6

Schlafverhalten beobachten

Eltern entwickeln ein Gespür dafür, wie sich ihr Neugeborenes verhält, wie lange es schläft und ob es häufig weint. „Es ist angebracht, den Kinderarzt aufzusuchen, wenn das Baby sein Verhalten ändert – also wenn es plötzlich deutlich mehr schläft als sonst oder die ganze Nacht schreit und sich nicht mehr beruhigen lässt.“ Dötsch rät auch, im Notfall nachts in die Kinderklinik zu fahren. „Viele Eltern scheuen sich davor, bei Unsicherheiten einen Arzt oder die Hebamme zu fragen, doch dazu gibt es keinen Grund. Schließlich geht es um das Wohl des Kindes.“

Tipp 7

Kein Zigarettenqualm

Zigarettenrauch schadet dem Baby nicht nur während der Schwangerschaft. „Eltern sollten das Rauchen unbedingt einstellen, denn in einer Raucherwohnung steigt das Risiko des plötzlichen Kindstods.“ Dötsch erklärt, dass es auch nicht ausreicht, wenn die Eltern vor die Tür oder auf den Balkon gehen. „Der Rauch haftet an der Kleidung und wird trotzdem vom Kind eingeatmet. Das schädigt zudem die Atemwege.“