

Meine freie Geburt

Co - Sleeping



Vorteile, Nachteile, Sicherheit,
Mythen & Aufklärung

Co-Sleeping

Vorteile, Nachteile, Sicherheit, Mythen & Aufklärung

von Sabrina Peter

Meine freie Geburt



Inhaltsverzeichnis

Was ist Co-Sleeping?

Die 9-9-9 Regel

Warum Co-Sleeping wichtig ist

Co-Sleeping Fakten

In anderen Kulturen

Folgen, wenn das Baby allein schlafen muss

Sicherheit

Quellen



Was ist Co-Sleeping?

Co-Sleeping bezeichnet die Praxis, dass Kinder in unmittelbarer Nähe von einem Elternteil oder beiden Eltern schlafen. Unter diesen Begriff fällt das Schlafen in einem gemeinsamen Zimmer ebenso wie das Schlafen in einem gemeinsamen Bett (im Familienbett oder allgemeiner einer gemeinsamen Liegefläche, das oft auch als Co-Bedding oder Co-Sleeping (im engeren Sinne) bezeichnet wird. Das Schlafen eines Kindes im Kinderzimmer fällt somit nur dann unter diesen Begriff, wenn auch ein Elternteil dort übernachtet.

Der Anthropologe und Leiter des Mutter-Kind-Schlaflabors an der University of Notre Dame (Indiana), James J. McKenna, nennt als Definition für Co-Sleeping das Schlafen in unmittelbarem Körperkontakt (etwa in den Armen oder mit passiver Berührung im Liegen) oder nahe genug, um sensorische Reize wie Klang, Bewegung, Berührung, Sicht, Gas, olfaktorische Reize, CO₂ oder Temperatur wahrzunehmen, auf sie zu reagieren oder sie auszutauschen.



Beginnen wir mit der 9-9-9 Regel

Babys verbringen ihre ersten 9 Lebensmonate im Mutterleib.

In den ersten 9 Monaten nach der Geburt schlafen sie am liebsten auf der Brust der Eltern.

In den folgenden 9 Monaten schlafen sie am liebsten in der Nähe eines Elternteils.

Was wäre, wenn die durchschnittliche Mutter nicht erwarten würde, dass ihr 4 Monate altes Kind glücklich in seinem Stubenwagen schläft – weil sie weiß, dass es lieber auf ihr schläft?

Oder was wäre, wenn sie nicht erwartet hätte, dass ihr 12 Monate altes Kind glücklich aus dem gemeinsamen Bett in ein Kleinkindbett übergehen würde – weil sie weiß, dass es immer noch lieber in ihrer Nähe schläft?

Diese realistischen Erwartungen würden sie davon abhalten, sich selbst zu verurteilen. Sich in Frage zu stellen, ihr Baby in Frage zu stellen und die ganze Zeit zu denken: “Ich mache etwas falsch!”



Warum kann mein Baby nicht einfach schlafen,
andere Babys können es doch auch?

Wir vergleichen uns mit Instagram- oder Netflix-
Babys, die ab der ersten Nacht glücklich in einem
Kinderbett durchschlafen.

Wir beginnen zu glauben, dass nächtliche Trennung
normal ist, obwohl das Gegenteil der Fall ist.

9 MONATE IN

Babys verbringen ihre ersten 9 Lebensmonate im
Mutterleib.

Es gibt Grenzen für das, was Wissenschaftler über
den Schlaf des Fötus lernen können, aber die
meisten glauben, dass Babys während des REM-
Schlafs im Mutterleib träumen. Und nach der 38.
Schwangerschaftswoche schlafen Babys 95 % der
Zeit.

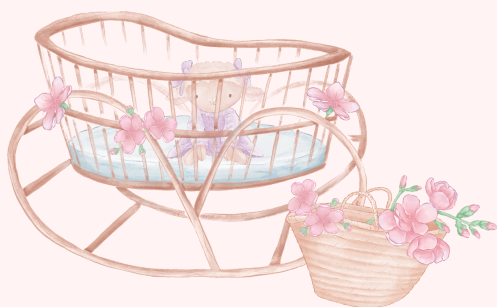


Auch wenn dein Kleines die meiste Zeit im Mutterleib schlafend verbringt, passiert gleichzeitig viel. Selbst im Schlaf entwickeln sie seine Sinne und ein Bewusstsein für seine Umgebung und das Baby bereitet sich auf das große Debüt vor.

„Was für ein Glück! Beim Klang der Stimme deiner Mutter und dem gleichmäßigen Schlag ihres Herzens in den Schlaf gewogen zu werden.“

Und was für ein Schock.

Was für ein Schock muss es sein, die Gebärmutter, diesen kuschelig, warmen Raum voller Geborgenheit zu verlassen und plötzlich alleine einschlafen zu müssen. Und dabei ist es auch egal, wie schön und mit wie viel Liebe das Babyzimmer eingerichtet ist.



Neun Monate später



In den ersten 9 Monaten nach der Geburt schlafen kleine Babys am liebsten auf der Brust der Eltern.

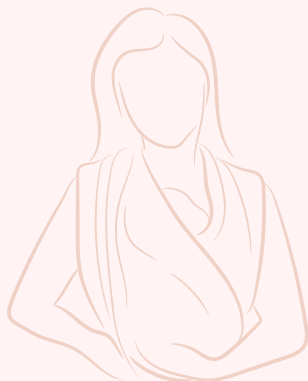
Dies ist sinnvoll, da Neugeborene über ihre Sinne eine Bindung zu ihren wichtigsten Bezugspersonen aufbauen. Obwohl sie den größten Teil des 24-Stunden-Tages schlafen, verbringen sie alle wachen Momente damit, nach dem Geschmack der Muttermilch, dem Klang ihrer Stimme und dem Gefühl ihrer warmen Brust auf ihrer Haut zu suchen.

Auf diese Weise wird eine wichtige und sichere Verbindung geschaffen.

Haut-zu-Haut-Kontakt kommt dem Leben im Mutterleib am nächsten, daher schlafen die meisten Säuglinge am besten, wenn sie ihre Eltern körperlich berühren. Sie lieben es, in den Armen ihrer Eltern, auf der Brust liegend oder in der Babytrage an sie gelehnt, ein- und auszuschlafen.

Zu den Vorteilen der Haut-zu-Haut-Behandlung von der Geburt bis zum vierten Trimester gehören:

- Steigerung und Unterstützung des Stillens
- Linderung der Schmerzen nach einem Kaiserschnitt
- Verbesserung des mütterlichen Bindungsverhaltens
- Regulierung der Temperatur des Babys, bevor es seine eigene regulieren kann
- Verringerung der mütterlichen Angst
- Verbesserung der Mutter-Kind-Kommunikation
- Reduziert das Weinen um das **Zwölffache**
- Der sicherste Weg, Haut-zu-Haut-Kontakt mit deinem Kind im Alltag herzustellen, ist die Verwendung des Tragetuchs (das kann übrigens auch der Papa mal machen)



Auch das sichere Praktizieren des auf der Brust Schlafens ist eine Option und für viele Eltern geht es zeitweise auch gar nicht anders.

Stelle einfach sicher, dass du in der Mitte des Bettes liegst, dass ihr beide nicht zu warm angezogen seid, da ihr in engem körperlichen Kontakt steht und stütze, wenn nötig, deinen Oberkörper mit einem Kissen, sodass du nicht ganz flach liegst. Wenn dein Baby in einem Aufwärtswinkel auf dir liegt, fällt das Körpergewicht des Babys auf den Po und die Beine, nicht auf die Brust. Die Lungen können sich so vollständig entfalten.

Bei Bedarf kannst du eine Decke über deine Beine legen. Sorg' einfach dafür, dass dein Baby unter keinen Umständen unter eine Decke geraten kann.

Dein Baby findet auf dir eine perfekte, bequeme Position und ein Abrutschen kommt selten vor. Aber wenn du dich in der Mitte der Matratze gelegt hast und keine Quelle für Erstickungsgefahr in der Nähe besteht, ist dein Baby auch dann sicher, wenn es doch einmal passieren sollte.

Aus diesem Grund solltest du niemals mit deinem Baby einschlafen, während du auf einer Couch oder einem Stuhl sitzt. Die meisten Statistiken über „Cosleeping“-Todesfälle beziehen sich auf eine Couch – nicht auf ein Bett.

9 MONATE IN DER NÄHE

In den folgenden 9 Monaten schlafen Kleinkinder am liebsten in der Nähe ihrer Eltern (und meistens auch noch danach).

Zu diesem Zeitpunkt sind die meisten Babys vom Brustschlaf zum Schlafen im Bett übergegangen, da sie mit jeder Nacht sicherer geworden sind.

Es klingt vielleicht für dich kontraintuitiv, aber Abhängigkeit erzeugt Unabhängigkeit. Sicherheit entsteht durch das stete versichern, dass du als Mama in der Nähe bist. Nur dann kann sich dein Baby darauf verlassen und schläft so viel ruhiger und besser.



Nur aus dieser Abhängigkeit, die Sicherheit schafft, kann wahre Unabhängigkeit entstehen. Jedenfalls ist das bei Babys und dem Schlaf so. Alles hängt von der Hirnreife des Babys ab. Weswegen alle Formen von Schreien lassen unglaublich gemein bis traumatisch sind/sein können.

Brittni Mella Cepeda, ganzheitliche Schlafspezialistin und Gründer von "Resting in Motherhood", sagt, dass wir unseren Kindern eine sichere Basis bieten müssen, an die sie sich binden können. Auf diese Weise „können sie, wenn sie bereit für die Unabhängigkeit sind, gehen und wissen, dass sie auf ein sicheres und liebevolles System voller Unterstützung und Sicherheit zurückgreifen können.“



Warum Co-Sleeping wichtig ist

Babys wollen bei ihrer Mutter zu schlafen (genau wie andere Primaten).

Bis zum Beginn des 20. Jahrhunderts war das Teilen von Betten in westlichen Ländern die Norm (und ist es vielerorts auch heute noch).

In den neun Monaten vor der Geburt sind Mutter und Kind im wahrsten Sinne des Wortes so nah wie möglich beieinander. Das Baby war ständig in Kontakt mit der Herzfrequenz, der Wärme und der Atmung der Mutter. Der schwangere Körper der Mutter hat viel Arbeit geleistet, um die Physiologie des Babys zu regulieren.

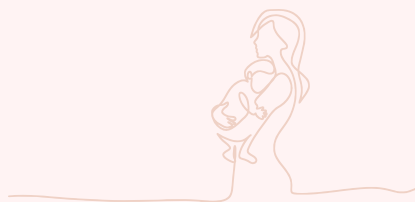
Sobald ein Baby geboren ist, braucht es noch Hilfe bei der Regulierung unreifer Körpersysteme, um Atemmuster, Körpertemperatur, Herzfrequenz und mehr zu kontrollieren. Der enge Kontakt beim gemeinsamen Schlafen ermöglicht es der Mutter, bei der Regulierung dieser Systeme mitzuhelfen.



Mehr Menschen teilen das Bett mit ihrem Baby als man denkt, und definitiv mehr Menschen schlafen mit dem eigenen Baby in einem Bett, als sie es zugeben würden.

Hier ist die Sache: Ganz gleich, ob du ausschließlich stillst, mit Pre-Milch fütterst oder eine Kombination daraus machst, dein Baby wird nachts häufig aufwachen und du wirst dich verzweifelt nach Schlaf sehnen. Tatsächlich zeigen Studien, dass ausschließlich stillende Mütter tatsächlich mehr Schlaf bekommen als ihre Kolleginnen, die Pre-Milch verwenden!

Aber wir haben alle die Horrorgeschichten über den plötzlichen Kindstod gehört, deshalb denken wir, dass wir nicht mit unseren Babys schlafen sollen. Aber wir sind so müde, dass es sich wie die einzige Möglichkeit zum Überleben anfühlt. Also legen wir unsere Babys zu uns ins Bett.



Laut der Forschung von Dr. Kathleen Kendall-Tackett, Expertin für Mutter-Kind-Schlaf beginnen Babys die Nacht oft im eigenen Zimmer oder in einem Kinderbett im Zimmer der Eltern. Aber irgendwann mitten in der Nacht landen mehr als die Hälfte der Babys, egal welchen Alters, im Bett.

Tragischerweise führt die Tatsache, dass wir Eltern nicht darüber aufklären, wie man sicher zusammen schläft, potenziell zu gefährlicheren Praktiken.

Wir schnallen uns nicht an, weil wir einen Unfall planen, sondern nur für den Fall der Fälle. Warum bringen wir den Menschen also nicht einfach bei, wie sie das Bett sicher mit ihren Babys teilen können, falls das doch einmal passieren sollte auch wenn es nicht geplant ist?

Fazit: Auch wenn du nicht vorhast, gemeinsam mit deinem Baby zu schlafen, solltest du zumindest lernen, wie du dies sicher tun kannst, falls es doch einmal passieren sollte. Auf die Sicherheit gehe ich weiter unten detailliert ein.



Co-Sleeping Fakten:

Die emotionale Bindung beim Co-Sleeping entsteht durch die physische Nähe der Eltern und des Kindes während des Schlafens. Studien, wie die von Teti et al., betonen, dass dieser enge Kontakt Vertrauen und emotionale Sicherheit fördert, was sich positiv auf die kindliche Entwicklung auswirken kann.

In Bezug auf das nächtliche Stillen haben Forschungen von McKenna und McDade gezeigt, dass Co-Sleeping die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass Mütter nachts schneller auf die Bedürfnisse ihres Babys reagieren. Dies fördert nicht nur die Milchproduktion, sondern stärkt auch die Stillbeziehung. Ein Ausbleiben der Milch wird hier viel seltener beobachtet.

Der verbesserte Schlaf für Mutter und Kind wurde in verschiedenen Studien, darunter die von Mosko et al., beleuchtet. Die physische Nähe ermöglicht eine schnellere Reaktion auf Schlafsignale des Babys, was zu einer effizienteren Schlafregulation führen kann. Außerdem sorgt dieser Fakt dafür, dass du als Mama nicht ständig aufstehen musst.

Du bist viel weniger erschöpft, spürst dein Baby neben dir, was dich ebenfalls beruhigt und kannst so wesentlich mehr Erholung bekommen. Und das ist insbesondere in den ersten Wochen und Monaten essentiell.

Bezüglich des plötzlichen Kindstods gibt es viele Hinweise darauf, dass Co-Sleeping, wenn sicher praktiziert, das Risiko verringern kann. Die Arbeit von McKenna* hebt hervor, dass ein gemeinsamer Schlafplatz, der den aktuellen Sicherheitsrichtlinien entspricht, das Risiko minimiert. Es wurde nachgewiesen, dass die Atmung der Mama und des Babys sich synchronisiert und das selbst kleinste Unregelmäßigkeiten, Bewegungen und Geräusche sofort von der Mama wahrgenommen werden. Dies sorgt für sehr viel mehr Sicherheit falls etwas sein sollte, beugt dem aber auch, wie oben beschrieben, vor.

*Quellen siehe Ende Buch



Unruhe und Unwohlsein sowie das kurze Abchecken, ob Mama noch da ist, sind Routine eines Neugeborenen. Dein Baby wacht nicht immer nur dann auf wenn es Hunger hat oder Pipi muss, sondern auch, wenn es Nähe braucht. Ein kurzes Handauflegen auf den Bauch oder Rücken des Babys wenn es unruhig wird ist manchmal alles was es braucht, um seelenruhig weiterzuschlafen.

Ist diese schnelle Beruhigung nicht gegeben, ist das Risiko viel größer, dass das Baby anfängt zu weinen, weil es denkt, es sei allein. Baby können in dem Alter aus entwicklungstechnischen Gründen noch keine Schlafzyklen verknüpfen und wachen so, ganz natürlich, immer mal wieder kurz auf. Wenn sie spüren, dass die Mama daneben liegt, regulieren sich die Babys viel schneller und gewinnen an Vertrauen und Sicherheit, wenn es ums Schlafen geht.

Studien haben ebenfalls ergeben, dass das Baby neben der Mama viel ruhiger schläft, dass der Blutdruck geregelter, der Herzschlag beruhigter ist.



Ganz allgemein ist zu bemerken, dass durch das Co-Sleeping eine schöne Schlaf-Assoziation entsteht. Das Baby verknüpft schlafen mit Nähe, Wärme und Geborgenheit und nicht mit Einsamkeit und Weinen. Dies wiederum hat ebenfalls Auswirkungen auf die Morgenroutine. Es ist so schön, kuschelnd im Bett nebeneinander aufzuwachen. Und wenn man viel Glück hat, kann man auch noch ein paar Minuten zusammen im Bett liegen (oder stillen) ohne aufstehen zu müssen.

Auch die Selbstständigkeit deines Babys (nicht nur was den Schlaf angeht) wird durch das Co-Sleeping enorm gestärkt. Das liegt daran, dass dein Baby immer wieder das Signal bekommt: „ich bin hier sicher“, „es ist jemand da“, „ich kann mich auf meine Mama/Eltern verlassen“. Dadurch steigt das Vertrauen, was wiederum ein Gefühl von Sicherheit bietet. Kinder die sich sicher fühlen, sind früher selbstständiger und das nicht weil sie „müssen“ (eine Traumaantwort), sondern weil sie sich wirklich sicher fühlen.



In anderen Kulturen:

Absolut! Co-Sleeping ist kulturell vielfältig und kann in verschiedenen Gesellschaften unterschiedliche Bedeutungen haben. In vielen asiatischen Kulturen, wie in Japan, wird das gemeinsame Schlafen als natürlicher Bestandteil der Familiendynamik betrachtet. Es fördert die familiäre Verbundenheit und den Respekt vor Autorität.

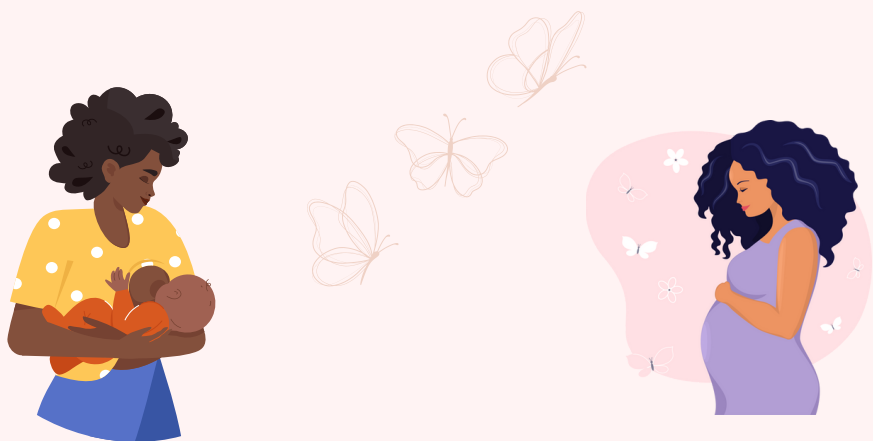
In einigen afrikanischen Gemeinschaften ist Co-Sleeping weit verbreitet und wird als Mittel zur sozialen Integration gesehen. Kinder wachsen in engem Kontakt mit den Eltern und anderen Familienmitgliedern auf, was die Gemeinschaftsbindung stärken kann.

Im Gegensatz dazu bevorzugen viele westliche Kulturen das Konzept des eigenen Schlafplatzes für Kinder. Dies wird oft als Förderung der Unabhängigkeit betrachtet.



Jedoch gibt es eine wachsende Anerkennung der kulturellen Unterschiede und der Tatsache, dass es verschiedene akzeptable Wege gibt, die familiäre Bindung zu stärken.

Es ist interessant zu sehen, wie kulturelle Überzeugungen und Werte das Verständnis von Co-Sleeping beeinflussen können. Während einige Kulturen es als natürlichen und förderlichen Aspekt der Elternschaft betrachten, sehen andere es möglicherweise durch eine andere kulturelle Linse. Diese Vielfalt unterstreicht die Notwendigkeit, kulturelle Sensibilität zu berücksichtigen, wenn wir über Erziehung und Familienpraktiken sprechen.



Mögliche negative Folgen, wenn das Baby gegen seinen Willen allein schlafen muss:

Wenn Babys alleine schlafen müssen und aufgrund dessen viel weinen, können verschiedene negative Auswirkungen auftreten. Für das Baby kann dies zu erhöhtem Stress, Schlafproblemen und möglicherweise einer verzögerten emotionalen Entwicklung führen. Studien deuten darauf hin, dass exzessives Weinen bei Babys mit einer geringeren emotionalen und kognitiven Entwicklung in Verbindung stehen kann.

Für die Mutter können Schlafunterbrechungen und das Gefühl der Hilflosigkeit, wenn das Baby weint, zu Erschöpfung und emotionaler Belastung führen. Postnatale Depressionen können ebenfalls auftreten, insbesondere wenn die Schlafprobleme andauern.



Natürlich hängt die Entscheidung, wie das Baby schläft, von verschiedenen Faktoren ab, einschließlich der individuellen Bedürfnisse der Familie. Die Schlüsselkomponente besteht darin, auf die Bedürfnisse des Babys sensibel zu reagieren und eine unterstützende Umgebung zu schaffen, die Sicherheit und Geborgenheit fördert.



Sicherheit beim Co-Sleeping

Gemeinsames Schlafen auf Sofas und Liegestühlen

Oftmals ist es nicht das gemeinsame Schlafen, sondern das gemeinsame Schlafen auf einem anderen Möbelstück, das mit dem verheerenden Ergebnis des plötzlichen Kindstod verbunden ist. Es gibt auch andere Theorien warum es zum plötzlichen Kindstod kommen kann, die nichts mit dem Schlaf zu tun haben. Diese Theorien sind eher im Bereich der Impfungen und den während der Geburt gegebenen Medikamenten zu finden.

Beispielsweise sind Sofas und Liegesessel äußerst gefährlich, wenn Sie mit Ihrem Baby darin einschlafen. Sobald ein Elternteil einschläft, kann es leicht passieren, dass das Baby zwischen den Kissen stecken bleibt und nicht mehr atmen kann.

Die eigentliche Tragödie dieser Situation besteht darin, dass Mütter, die mit ihrem Kind im Sessel oder auf der Couch sitzen, wahrscheinlich nicht die Absicht haben, dort einzuschlafen.

Es ist einfach so einfach, wenn man so erschöpft ist! Wenn Sie also nachts Ruhe brauchen, während Sie Ihr Baby füttern, ist es besser, mit ihm ins Bett zu gehen, als sich auf die Couch oder auf einen Stuhl zu setzen.

Gefahren beim Einschlafen im Bett

Darüber hinaus kann ein Bett sicher sein, aber nicht, wenn es schwere Bettdecken, bauschige Kissen oder eine weiche Matratze hat. Diese Artikel können die Atemwege eines Babys verstopfen.

Und wenn ein Elternteil unter dem Einfluss von Alkohol oder Drogen steht, die zu zusätzlicher Schläfrigkeit führen können, sollte er nicht mit seinem Baby im Bett liegen. In diesem Zustand ist es weniger wahrscheinlich, dass Sie es bemerken, wenn Sie sich auf Ihr Kind drehen.

In ähnlicher Weise ist SIDS wahrscheinlicher, wenn ein Baby mit anderen Kindern oder einem Haustier schläft. Bei Geschwistern ist es nicht so wahrscheinlich, dass sie ein Baby bemerken und im Schlaf wegziehen, wie es bei Eltern der Fall ist. Lassen Sie Ihre Kinder also nicht bei ihren kleinen Geschwistern schlafen.

1. Festes Bett für Erwachsene:

Ein festes Bett, um das Risiko von Einklemmungen, Matratzenlücken oder Versinken zu verringern. Dies mindert das Risiko, dass das kleine Baby irgendwo hineinrutscht, oder dass sich Stoff (Laken, Matratzenbezug etc.) vor das Gesicht des Babys legen.

2. Sichere Schlafumgebung:

Vermeidung von unnötigen Kissen oder Decken, um das Risiko von Erstickung zu minimieren. Wenn möglich, sollte die Mama keine Decke oder nur eine leichte Decke haben. Das Kissen muss so liegen, dass das Baby keinesfalls darunter rutschen kann oder dagegen gedrückt wird.

3. Richtige Schlafposition:

Die Rückenlage ist, laut vielen Angaben, die sicherste Schlafposition für Säuglinge, um das Risiko des plötzlichen Kindstods zu reduzieren. Es gibt Kinder die schlafen einfach lieber auf dem Bauch. Vertraue hier deiner Intuition & sei achtsam, wie es deinem Kind in welcher Position geht.

4. Alkohol und Drogen vermeiden:

Der Konsum von Alkohol oder Drogen vor dem Schlafengehen muss unbedingt vermieden werden, da dies die Reaktionsfähigkeit der Eltern beeinträchtigen kann.

5. Nicht rauchen:

Ein rauchfreies Umfeld reduziert nachweislich das Risiko des plötzlichen Kindstods.

6. Geeignete Schlafkleidung für das Baby:

Das Baby sollte nicht zu große, lockere Kleider tragen. Das Risiko, dass sich der Stoff sonst über das Gesicht legt kann somit extrem minimiert werden.

7. Überwachung des Babys:

Als Mama wirst du so oder so den Impuls haben nach deinem Baby zu schauen. Folge diesem Impuls. So lernst du deiner Intuition zu vertrauen und du wirst spüren, wann etwas gut oder weniger gut klappt.

Die Einhaltung dieser Sicherheitsmaßnahmen ist entscheidend, um die potenziellen Vorteile des Co-Sleepings zu maximieren und gleichzeitig ein sicheres Schlafumfeld für das Baby zu gewährleisten.



Quellen:

<https://cosleeping.nd.edu/>

<https://www.youtube.com/watch?v=XCZzzqFkyiU>

<https://amzn.to/49pGx3E>

<https://www.bellybelly.com.au/baby-sleep/cry-it-out/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33608871/>

Co-Sleeping

Vorteile, Nachteile, Sicherheit, Mythen & Aufklärung

von Sabrina Peter

Meine freie Geburt

