

Babys Schlafplatz: Familienbett, Beistellbett, Stubenwagen oder Babybett?

BABYSCHLUMMERLAND: BINDUNGSORIENTIERTE SCHLAFBERATUNG FÜR BABYS & KLEINKINDER

von: Sarah Mann

Wo sollte mein Baby am besten schlafen? Im Zimmer der Eltern oder im eigenen? Im Eltern-Bett oder im Baby-Bett? Und wenn im eigenen Bett wird, welches bietet sich an?

Im Folgenden gehe ich auf die wichtigsten Fragen rund um Babys Schlafplatz ein. Denn es gibt nicht nur unterschiedliche Möglichkeiten (mit Vor- und Nachteilen), sondern auch Sicherheitskriterien, die man bedenken sollte.

Im Zimmer der Eltern oder im eigenen Zimmer?

Viele Neugeborene beginnen ihr Schlafleben in einem **Babybett** oder **Beistellbett im Zimmer ihrer Eltern**.

Dies ist nicht nur für das Baby schön, da die meisten Babys die Nähe zu Mama genießen. Es ist auch für die Eltern praktisch, da sie ihr Kind mitten in der Nacht trösten und füttern können, ohne im Dunkeln den Flur entlang schlurfen zu müssen.

Außerdem rät die *American Academy of Pediatrics* (AAP) dazu, Babys mindestens für die ersten sechs Monate im selben Raum wie ihre Eltern schlafen zu lassen (allerdings nicht im selben Bett), um das SIDS-Risiko zu verringern.

Dennoch muss ein getrennter Raum nicht falsch oder schlecht sein. Einige Babys schlafen von Anfang an gut und freuen sich über Ruhe. Wenn ein Baby nur wenige Male nachts zum Trinken wach wird und man das Baby gut hören kann, spricht nichts gegen ein eigenes Zimmer.

Insbesondere sind viele Babys laute Schläfer, was Eltern, die im gleichen Zimmer schlafen, nachts unnötig wachhalten kann.

Beistellbett, Stubenwagen, Babybett oder Gitterbett?

Die Wahl für Babys Schlafplatz ist nicht immer einfach – kann aber große Unterschiede im Schlafverhalten und in den Sicherheitsstandards machen.

1. Möglichkeit: Elternbett oder Familienbett

Generell kann es sehr schön sein, wenn man sein Baby mit im Elternbett schlafen lässt. Babylein erfreut sich an der Nähe zu Mama und falls du stillst, kann es für dich persönlich viel angenehmer sein, da du beim Stillen weiterschummern kannst.

Allerdings hat es auch entscheidende Nachteile, wenn Baby so nah bei den Eltern mitschläft:

Denn erstens kann dein Baby leichter erwachen, wenn man sich im Bett umdreht oder die Decke richtet.

Und - was sehr wichtig ist - es besteht ein erhöhtes Risiko, dass Babylein unter die Decke rutscht und keine Luft mehr bekommt.

Aus diesem Grund wird offiziell davon abgeraten, Babys mit im eigenen Bett schlafen zu lassen.

Altersempfehlung: Bei unserem ersten Kind hatten wir auch noch ein Familienbett. Doch dieses war dann nicht mehr geeignet für unser Baby als es robben und krabbeln konnte - und dann nachts alle möglichen Plätze des Familienbettes erkundet hat.

Sarahs Randnotizen

Ich habe es oft sehr genossen, wenn mein Baby die ersten Monate so nah bei mir geschlafen hat. Allerdings habe ich es tatsächlich mal erlebt, dass unser Baby nachts für kurze Zeit unter eine Daunendecke gerutscht ist und es dann völlig verschwitzt war. Aus diesem Grund favorisiere ich definitiv Beistellbetten.

2. Möglichkeit: Beistellbett

Beistellbetten, die direkt neben dem Elternbett stehen und mit diesem verbunden werden, sind eine hervorragende Zwischenlösung. Hier hat Baby seinen eigenen Schlafbereich und schläft trotzdem sehr nahe mit den Eltern verbunden.

Zudem ist der Weg zum Stillen nicht weit (was für mich immer ein großer Pluspunkt war).

Ein weiterer großer Vorteil von den meisten Beistellbetten ist, dass sie sehr platzsparend sind. Während manche Babybetten in zu kleinen Eltern-Schlafzimmern keinen Platz mehr finden würden, findet ein Beistellbett meistens noch einen geeigneten Ort.

Altersempfehlung: Beistellbetten eignen sich bis ca. 6 Monaten. Dann sind die meisten Beistellbetten eher zu klein.

3. Möglichkeit: Stubenwagen

Der klassische Stubenwagen ist eine Mischung aus Babybett und Kinderwagen - ein Bett mit Rollen. Der Vorteil ist hier, dass sich der Stubenwagen bequem in verschiedene Zimmer schieben lässt.

Besonders mit Neugeborenen, die auch gerne einfach mal liegen und vor sich hin brabbeln, kann es sehr angenehm sein, sie einfach ablegen um immer im Blick haben zu können.

Ich persönlich habe die Erfahrung gemacht, dass es zum Schlafen - zumindest dann wenn Baby älter wird - ratsam ist, es an einen ruhigen, dunkeln Raum zum Schlafen zu gewöhnen.

Was also beim Stubenwagen sehr schön ist, ist seine Variabilität - vor allem dann, wenn dein Baby auch gerne einfach mal rumliegt.

Sarahs Randnotizen

Für unser erstes Kind haben wir einen Stubenwagen bekommen, den wir allerdings nur sporadisch eingesetzt haben. Schon bald haben wir die Erfahrung gemacht, dass ein fester, ruhiger Platz zum Schlafen für unser Baby besser ist.

4. Babybett/Gitterbett/Kinderbett

Viele Eltern gehen von Anfang an den direkten Weg und gewöhnen ihr Baby an sein eigenes Bett. So hat es einen festen Platz zum Schlafen und man weckt sich nachts weniger gegenseitig auf. Es bietet einen sicheren und komfortablen Ort für zum Schlafen. Zudem wachsen viele Babybetten mit der Größe des Babys, indem sie verstellbare Seitenteile haben, sodass das Bett je nach Größe des Babys angepasst

werden kann. Auch die Matratze kann in der Regel problemlos ausgetauscht werden, sodass das Bett auch für größere Kinder geeignet ist.

Generell sind die meisten Babybetten aber so groß, dass sie für die ersten Jahre passend sind.

Sehr praktisch ist die Funktion, bei der sich die Höhe der Liegefläche verstellen lässt. So kann man das Baby, wenn es kleiner ist, etwas höher schlafen lassen, so dass es sich viel leichter ablegen und herausnehmen lässt. (Sobald es aber stehen kann, sollte man die tiefere Option wählen.)

Saraha's Randnotizen

Wir haben bei den meisten unserer Babys folgende Bettreihenfolge gehabt: Bis etwa 6 Monaten hat es im Beistellbett geschlafen. Anschließend kam ein gemütliches Babybett an die Reihe (mit weichen Wänden, so dass es sich nicht stoßen kann). Und mit etwa zwei Jahren kam dann unser Gitterbett zum Einsatz. Ein Kinderbett in der Holzvariante ist sehr stabil, schön und auch für Kleinkinder bis 5-6 Jahren geeignet.