

# Bettteilen und Stillen

Bettteilen/gemeinsames Schlafen in einem Bett ist weit verbreitet und geschieht oft ungeplant. Die Eltern schlafen mit dem Baby in einem Bett, weil Babys nachts häufig gestillt werden.

Die Informationen in diesem Merkblatt sind für stillende Mütter gedacht. Bettteilen kann riskant sein, wenn Ihr Baby noch nie an der Brust gestillt wurde.

- **Stillen Sie Ihr Baby nachts in einem sicheren Bett** und nicht auf einem Sofa, einem Stuhl oder einem Liegesessel.



Die sicherste Position für das Baby, manchmal auch als „schützende Haltung“ oder „schützendes C“ oder „Kuschelposition“ bezeichnet

## Machen Sie Ihr Bett sicher:

- Verwenden Sie eine feste, ebene Matratze.
- Rücken Sie Ihr Bett weit ab von jeder Wand.
- Vergewissern Sie sich, dass es am Rand Ihres Bettes keine kleinen Zwischenräume gibt, in denen sich Ihr Baby verfangen könnte.
- Befestigen Sie an einem Erwachsenenbett kein Seitengitter.
- Legen Sie Ihr Baby auf den Rücken in Höhe Ihrer Brust. Legen Sie Ihr Baby nicht neben Ihr Gesicht oder auf ein Kissen.
- Entfernen Sie schwere Decken, zusätzliche Kissen und Schnüre oder Bänder, die in der Nähe des Bettes baumeln.
- Verhindern Sie, dass Laken oder Decken das Gesicht oder den Kopf Ihres Babys bedecken.
- Überlegen Sie, Ihre Matratze auf den Boden zu legen.

## Beachten Sie unbedingt diese sehr wichtigen Sicherheitsregeln

- Niemals mit dem Baby auf einem Sofa, einem Sessel oder einer Liege schlafen.
- Niemand, der kürzlich Alkohol oder Drogen konsumiert hat, sollte bei Ihrem Baby schlafen.
- Niemand, der kürzlich Medikamente eingenommen hat, die schläfrig machen oder die Wahrnehmung beeinträchtigen, sollte bei Ihrem Baby schlafen.
- Niemand, der raucht, sollte bei Ihrem Baby schlafen.
- Nicht gemeinsam mit einem Baby in einem Bett schlafen, das zu früh geboren oder mit einem niedrigen Geburtsgewicht geboren wurde.
- Niemals ein Baby allein in einem Erwachsenenbett lassen.

## Achten Sie auf Sicherheit, wenn Sie nicht gemeinsam in einem Bett schlafen:

- Legen Sie Ihr Baby zum Schlafen auf den Rücken.
- Behalten Sie Ihr Baby in Ihrem Zimmer in der Nähe Ihres Bettes.
- Erwägen Sie die Verwendung eines Stubenwagens oder eines Kinderbetts, das am Bett befestigt werden kann („Beistellbett“).
- Legen Sie Ihr Baby nach dem Stillen/Füttern auf eine freie, ebene Fläche.
- Legen Sie Ihr Baby nicht in ein gepolstertes „Nest“, eine Babyschale oder einen „Wipper“.

Ein Beistellbett ist eine Alternative zum Bettteilen

