



## „Breastsleeping“ als neue Norm: ein Paradigmenwechsel

*There is no such thing as infant sleep, there is no such thing as breastfeeding, there is only  
'breastsleeping'*

McKenna, J. J. and Gettler, L. T. (2015), *Acta Paediatrica*. doi: 10.1111/apa.1316

Die Diskussion um eine sichere Schlafumgebung für Babys ist seit Langem im Gange, jedes Jahr werden erneut Studien zu SIDS und den möglichen Risikofaktoren veröffentlicht und weltweit geben verschiedene Institutionen jungen Eltern detaillierte Empfehlungen zu der Frage, wo und unter welchen Bedingungen ihr Baby schlafen soll.

In den letzten Jahren hat sich die Debatte verlagert auf ein Feld, das besonders für stillfreundliches Fachpersonal ein Dilemma erzeugt: einerseits ist bekannt, dass Stillen das Risiko für SIDS deutlich senkt, andererseits wurde immer wieder behauptet, dass das gemeinsame Schlafen von Mutter und Kind das Baby einem erhöhten SIDS-Risiko aussetzt. Weil gleichzeitig auch bekannt ist, dass dieses gemeinsame Schlafen jedoch das Stillen erleichtert und unterstützt, stecken wir in einer Zwickmühle – ignorieren wir die Warnungen vor dem gemeinsamen Schlafen oder riskieren wir stattdessen lieber ein frühzeitiges Abstillen?

Einige Forscher, darunter der international renommierte Schlafforscher James McKenna, weisen bereits seit einiger Zeit darauf hin, dass man das gemeinsame Schlafen von Mutter und Kind nicht isoliert als Risikofaktor betrachten darf, sondern es dabei auf die genauen Umstände ankommt, unter denen das Co-Sleeping stattfindet. Das Bedsharing von stillender Mutter und Kind in Abwesenheit der bekannten Risikofaktoren Rauchen, Bauchlage, Alkohol- oder Drogeneinfluss sowie mit einer sicheren Ausstattung des Betts (keine Kissen/ Nestchen/ Kuscheltiere, feste Matratze, keine Schnüre oder Ritzen) stellt nach jüngsten Forschungen eben kein erhöhtes Risiko für SIDS dar und sollte daher auch so kommuniziert werden (eine deutsche Zusammenfassung der entsprechenden Studie 2014 von Peter Blair et al. finden Sie [hier](#))

James McKenna und sein Kollege Lee Gettler folgen in einem [aktuellen Artikel](#) (Okt. 2015) der Argumentation von Melissa Bartick und Linda Smith ([Artikel](#) in „Breastfeeding Medicine“ 9/2014) sowie ihren Kollegen Peter Fleming und Peter Blair ([Artikel](#) in „Paediatric Respiratory Reviews“ Jan. 2015), die alle zu einem differenzierteren Umgang mit der Thematik raten.

McKenna und Gettler fordern einen Paradigmenwechsel, der als Gegenkonzept zu den gängigen Warnungen und Ängsten schürenden Schlafempfehlungen zu verstehen ist: sie konstatieren, dass das Stillen und das gemeinsame Schlafen von stillender Mutter und ihrem Baby als ineinander verwobene und voneinander abhängige Prozesse betrachtet werden müssen und daher unter ganz anderen Vorzeichen zu betrachten sind als das gemeinsame Schlafen von nicht-stillenden Eltern mit ihren Kindern. Sie schlagen daher vor, den Begriff des „Breastsleeping“ zu etablieren. Dieser Begriff normalisiert und unterstreicht die Bedeutung der unmittelbaren Nähe des Babys zur stillenden Mutter, was Auswirkungen auf die Milchmenge, die Gesamtstilldauer, das Wachstum und den Entwicklungsverlauf des Babys sowie auf die Schlafmuster von Mutter und Kind hat.

Die Autoren erläutern, dass die strikten Anti-Bedsharing-Empfehlungen der letzten Jahre nicht etwa dazu geführt haben, dass stillende Mütter seltener gemeinsam mit ihren Kindern schlafen, sondern dass sie zwar empfehlungsgemäß häufiger das gemeinsame Schlafen in einem Bett meiden, dafür aber das nächtliche Stillen auf einem Sofa oder in einem Sessel durchführen, wo sie dann ebenfalls mit ihren Kindern einschlafen. Dadurch erhöht sich für diese Mutter-Kind-Paare sogar das Risiko für SIDS oder andere Schädigungen des Babys. Mit dem neuen Begriff „Breastsleeping“ erhoffen sich die Autoren eine intensivere Aufmerksamkeit der Öffentlichkeit und der betroffenen Mütter nicht für die Frage, wie sie das gemeinsame Schlafen vermeiden können, sondern wie sie es so durchführen können, dass es möglichst sicher ist.

Auch wir haben in den vergangenen Jahren mehrfach zu diesem Thema berichtet und möchten Ihnen unsere zusammenfassende [Fachseite „Sicherer Babyschlaf“](#) empfehlen. Dort finden Sie mehrere Links auf aktuelle Studien und Artikel sowie Hinweise auf Materialien für die Elternarbeit, die Ihnen nützlich sein könnten.