

# Tipps für sicheres Co-Sleeping/Familienbett



**Viele Familien nutzen und lieben das sogenannte  
"Familienbett"**

In den **Leitlinien zum plötzlichen Kindstod** wird noch von Co-Sleeping abgeraten und das Schlafen im eigenen Bett / Beistellbettempfohlen.

Jedoch gibt es Hinweise aus Studien, wenn gewisse Risikofaktoren ausgeschaltet werden, dass Co-Sleeping nicht unsicherer als ein Beistellbett ist.

# Tipps für ein sicheres Familienbett:

- saubere und feste Matratze
- richtiges Bett, kein Sofa, kein Sessel  
(Achtung Wasserbett ungeeignet, da es zu wackelig und warm ist!!!)
- keine schweren Decken und Kissen
- keine zusätzlichen Kissen
- keine Kuscheltiere
- keine Haustiere
- keine Geschwister neben dem Baby
- Baby am besten an der Wandseite und nicht in der Mitte (Bett an Wand schieben oder Rausfallschutz)
- Decke weit weg vom Baby
- eigener Schlafsack, keine Decke!!!
- keine Lücken im Bett
- straffes Bettlaken
- rauchfreier Raum/ Eltern Nichtraucher
- keine Drogen oder Alkohol oder schlaffördernde Medikamente  
> wer auf einer Feier raucht oder trinkt muss in einem anderen Raum schlafen
- alle anderen Regeln für sicheren Babyschlaf gelten auch im Familienbett