

Sicheres Schlafen von Zwillingen

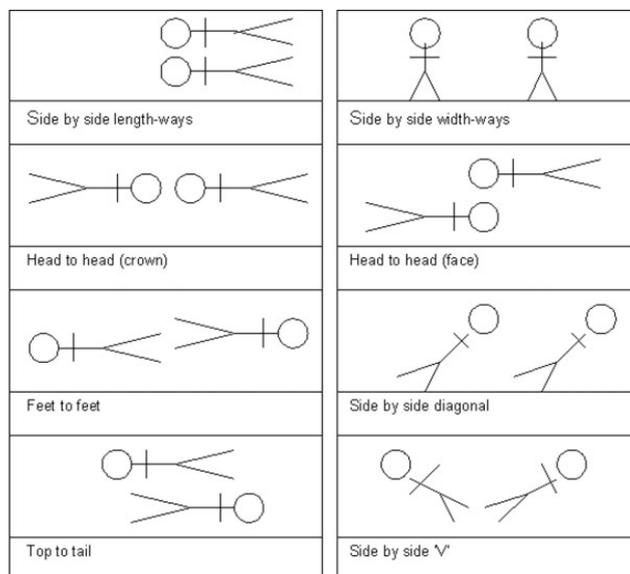
Für alle Eltern stellt sich die Frage, wo und wie ihr Kind schlafen soll. Bei Zwillingse Eltern ist sowohl diese Frage als auch die Belastung durch die nächtliche Betreuung noch viel grösser. Besonders bei zu früh geborenen Zwillingen und solchen, die nach der Geburt eine Zeitlang im Spital verbringen mussten oder die gesundheitlich beeinträchtigt sind, ist es wichtig, eine sichere Schlafumgebung zu garantieren.

Da Zwillinge in erster Linie Babys und erst dann Zwillinge sind, gelten auch hier in erster Linie die allgemeinen Sicherheitsempfehlungen für das erste Lebensjahr, siehe <http://1001kindernacht.ch/Eltern/Wissenswertes/>

Wichtige Punkte:

- Zwillinge im ersten Lebensjahr nicht alleine in einem Zimmer schlafen lassen
- Rückenlage
- Feste Unterlage
- Rauchfreie Umgebung
- Am besten liegt jedes Kind in einem separaten Schlafsack.

Manche Eltern denken, dass ihre Kinder sich beim Schlafen stören würden, aber die meisten Zwillinge schlafen ruhiger, wenn sie zusammen sind. Ihre Schlafmuster passen sich an und die Kinder vermitteln sich gegenseitig Sicher- und Geborgenheit. Zwillinge dürfen den **Schlafplatz teilen**, wenn dieser groß genug und sicher gestaltet ist (siehe Empfehlungen im Link oben). Folgende Anordnungen sind möglich:¹



Barrieren zwischen den Babys sind unnötig und können eine Gefahr für unbeabsichtigte Verletzungen oder Erstickung darstellen.

1001kindernacht®, November 2019

¹ <https://www.basionline.org.uk/twins/>