

Ruhr-Universität sucht Eltern: Was wissen Sie über Babyschlaf?

Das Psychologie-Team der RUB sucht Schwangere und Eltern von Kleinkindern für eine Studie zum Thema Babyschlaf bis Ende Mai 2025.



Bochum, Deutschland - Am 11. April 2025 sucht ein Psychologie-Team der **Ruhr-Universität Bochum** Teilnehmende für eine Studie, die sich mit dem Thema Babyschlaf auseinandersetzt. Ziel der Untersuchung ist es, herauszufinden, welche Informationen Eltern hinsichtlich des Schlafs ihrer Babys wünschen und inwiefern dieser Schlaf das elterliche Wohlbefinden beeinflusst. Gesucht werden Schwangere sowie Hauptbezugspersonen von Kindern im Alter von 0 bis 36 Monaten. Die Beantwortung des Fragebogens dauert zwischen 20 und 30 Minuten und kann online bis mindestens Ende Mai erfolgen. Um die Teilnahme zu fördern, werden zehn Gutscheine im Wert von 50 Euro unter den Teilnehmenden verlost.

Die Studie ist Teil des Projekts „NAP – The infant sleep hub“, das seit 2024 von der Volkswagen Stiftung mit rund 850.000 Euro gefördert wird. Diese Forschung greift ein wichtiges Thema auf, da die Schlafmuster von Säuglingen im ersten Lebensjahr dramatische Veränderungen durchlaufen, die sowohl durch biologische als auch durch Umweltfaktoren beeinflusst werden. Insbesondere elterliches Verhalten hat einen erheblichen Einfluss auf den Schlaf von Säuglingen, wie in einer Analyse des Schlafes und elterlichen Verhaltens beschrieben wird. Laut einem Artikel auf **PubMed** sind elterliche Interaktionen und Beruhigungsroutinen entscheidend für den Schlaf der Kinder.

Einfluss von Eltern auf den Babyschlaf

Die Studienergebnisse zeigen, dass ein höherer Grad an elterlicher Beteiligung oft mit einem fragmentierten Schlaf des Säuglings verbunden ist. Elterliche Psychopathologie und emotionale Faktoren spielen hierbei ebenfalls eine Rolle und können sowohl das Schlafverhalten des Säuglings als auch das elterliche Verhalten beeinflussen. Schlechter Schlaf bei Säuglingen wird zudem als Stressfaktor innerhalb der Familie betrachtet und kann das Risiko für postpartale Depressionen bei Müttern erhöhen.

Diese dynamische Wechselwirkung zwischen elterlichem Verhalten und dem Schlaf des Kindes macht die Bereitstellung von Informationen und Unterstützung für Eltern besonders wichtig. Um das Bewusstsein für sichere Schlafpraktiken zu erhöhen, bietet das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales Nordrhein-Westfalen (MAGS) auf seiner Website praktische Hinweise zur optimalen Schlafumgebung für Säuglinge an. Die Informationen sind in zehn Sprachen, darunter Englisch, Französisch und Türkisch, sowie in Leichter Sprache verfügbar, wie auf **MAGS NRW** zu lesen ist.

Informationen zur Schlafsicherheit

Die bereitgestellten Materialien zielen darauf ab, Eltern über

sichere Schlafumgebungen aufzuklären und Risiken zu vermeiden. Dies ist besonders wichtig angesichts der Tatsache, dass der plötzliche Säuglingstod die häufigste Todesursache im ersten Lebensjahr ist. Gesundheitsminister Karl-Josef Laumann führt aus, dass in Deutschland ein bis zwei wöchentliche Todesfälle durch plötzlichen Säuglingstod zu verzeichnen sind. Um die Sicherheit der Kinder zu gewährleisten, werden Empfehlungen gegeben, wie beispielsweise, dass Babys immer auf dem Rücken schlafen sollten und Decken, Kissen oder Kuscheltiere aus dem Bett entfernt werden sollten. Stattdessen wird der Einsatz eines gut passenden Schlafsackes empfohlen.

Durch die gezielte Aufklärung und die laufenden Forschungsprojekte hoffen Experten, sowohl das Wissen der Eltern zu erweitern als auch die Schlafqualität der Säuglinge zu verbessern. Eltern sind ermutigt, sich an der Studie zu beteiligen, um zu einem besseren Verständnis der Herausforderungen rund um den Babyschlaf beizutragen.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Bochum, Deutschland
Quellen	• news.rub.de • pubmed.ncbi.nlm.nih.gov • www.mags.nrw

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de