

Der Plötzliche Kindstod

Sudden Death Infant Syndrome (SIDS)

0-12 MONATE

Manchmal stirbt ein zuvor gesundes Baby vollkommen unerwartet, ohne dass sich hierfür eine Erklärung finden ließe. Diese plötzlichen Todesfälle sind zum Glück selten.

So mag es Ihr Baby und schläft am sichersten

Dank der aktuellen Empfehlungen sind in Deutschland die Fälle des Plötzlichen Säuglingstodes (Kindstodes) um nahezu 80 Prozent zurückgegangen. Doch noch immer sterben in Deutschland unerwartet und ohne erkennbaren Grund zuvor gesunde Babys.

Aufgrund zahlreicher Untersuchungen und der Erfahrung in anderen europäischen Ländern gehen Fachleute davon aus, dass annähernd 90 Prozent dieser Todesfälle verhindert werden können, wenn Eltern einige einfache Vorbeugemaßnahmen beachten.

Schlafen immer in Rückenlage

Legen Sie Ihr Baby im ersten Lebensjahr zum [Schlafen](#) grundsätzlich auf den Rücken, nie auf den Bauch. Auch die Seitenlage wird nicht empfohlen, da das Baby beim Schlafen leicht auf den Bauch rollen kann. Wenn Ihr Kind nur in Bauchlage einschlafen kann, drehen Sie es nach dem Einschlafen auf dem Rücken und versuchen Sie in Abständen, ob es nicht doch auf dem Rücken einschlafen kann.

Wenn das Baby wach ist, sollten Sie es regelmäßig auf den Bauch legen, damit es seine Rückenmuskulatur „trainieren“ kann und der Hinterkopf nicht abflacht (Vermeidung einer Schädelasymmetrie). Aber behalten Sie es dabei im Auge, damit es nicht in dieser Position einschläft.

Im Schlafsack und ohne zusätzliche Decke

Damit der Kopf Ihres Babys durch nichts bedeckt werden kann, was seine Atmung behindern oder eine Überwärmung verursachen kann, verwenden Sie besser einen Schlafsack als eine Decke. Aber achten Sie darauf, dass der Halsumfang nicht größer ist als der Kopf des Kindes, damit es nicht hineinrutschen kann. Die richtige Länge des Schlafsacks berechnet sich aus der Körpergröße minus der Kopflänge des Kindes plus zehn bis 15 cm zum Wachsen und Strampeln. Der Schlafsack sollte auch nicht zu breit sein, damit sich das Kind nicht darin verwickelt.

Zum Schlafen sollten Sie Ihr Kind nicht fest wickeln oder pucken.

Richtig gebettet im Elternschlafzimmer

Im ersten Lebensjahr sollte das Babybett im Elternschlafzimmer aufgestellt werden, denn die gleichmäßigen Atemgeräusche der Eltern haben einen positiven Einfluss auf die Atemregulation des Babys. Und so können die Eltern auch Unregelmäßigkeiten bei der Atmung des Babys bemerken

Gut zu wissen: Im Handel erhältliche Beobachtungsgeräte wie zum Beispiel spezielle Matratzen und Schlafunterlagen senken nicht das Risiko für einen plötzlichen Säuglingstod und werden ausdrücklich nicht empfohlen.

Das Bettchen sollte dabei eher „karg“ ausgestattet sein:

- mit möglichst fester, luftdurchlässiger Kindermatratze, die sich nicht eindrücken lässt und eben liegt
- ohne Kopfkissen
- ohne Fellunterlagen
- ohne weiche Umpolsterungen (Nestchen)
- ohne Kuscheltiere, die die Atemwege verschließen könnten, oder kleine Teile, die verschluckt oder in die Atemwege gelangen könnten.

Manche Eltern möchten ihr Baby auch nachts ganz nah bei sich haben und mit ihm das Familienbett teilen. Stillenden Müttern bietet sich das gemeinsame Bett an, da es das Stillen erleichtern kann, welches für das kindliche Wohlbefinden wichtig ist. Andererseits deuten verschiedene Studien darauf hin, dass mit dem Schlafen im Familienbett ein erhöhtes SIDS-Risiko verbunden ist. Dies gilt insbesondere dann, wenn ein Elternteil oder beide Raucher sind. Auch wenn das Baby Flaschennahrung erhält, ist es besser im eigenen Bettchen neben dem Elternbett aufgehoben.

Nicht zu warm

- Die ideale Raumtemperatur beim Schlafen liegt bei 18 Grad Celsius
- Stellen Sie das Babybett nicht in die Sonne oder neben die Heizung
- Ziehen Sie Ihrem Kind im Bett (und überhaupt zuhause) keine Mützchen oder sonstigen Kopfbedeckungen auf, denn Babys leiten überschüssige Wärme über den Kopf ab
- Als Bekleidung im Bett genügen Windel und Schlafanzug (auch wenn das Baby krank ist!)

Fühlen Sie zwischen den Schulterblättern, um festzustellen, ob Ihrem Baby warm und nicht zu kalt ist. Wenn das Baby schwitzt, ziehen Sie ihm etwas aus – auch wenn es schläft.

In einer rauchfreien Umgebung

Vermeiden Sie während der Schwangerschaft und im ersten Lebensjahr des Kindes das Rauchen. Achten Sie auf eine rauchfreie Umgebung. Dies gilt natürlich ganz besonders für den Raum, in dem Ihr Baby schläft, denn Rauchen ist ein bedeutsamer Risikofaktor.

Stillen Sie möglichst lange

Versuchen Sie nach Möglichkeit, Ihr Kind die ersten sechs Monate voll zu stillen, und stillen Sie möglichst lang im ersten Lebensjahr.

Fachleute haben zudem nachgewiesen, dass gestillte Kinder nachts leichter und häufiger aufwachen, so dass die Gefahr eines Atemstillstandes im Zusammenhang mit einer schwereren Erweckbarkeit bei ihnen seltener vorkommt

Schnuller

Ein Schnuller zum Einschlafen kann in den ersten Lebensmonaten zu einer besseren Atmung des Säuglings beitragen.