

Vorbeugungsmaßnahmen gegen den „Plötzlichen unerwarteten Säuglingstodes“ - SID

Der plötzliche Säuglingstod (Sudden Infant Death) ist trotz vieler neuer Erkenntnisse der letzten Jahre noch immer ein Rätsel und eine Herausforderung für Ärzte und andere damit befasste Berufsgruppen sowie eine ungeheure Belastung für Eltern und Angehörige.

Was ist SIDS? Warum SIDS-Prävention?

SIDS bezeichnet **das unerwartete und nicht erklärliche Versterben eines Säuglings**, das **zumeist in der (vermuteten) Schlafenszeit** des Säuglings auftritt.

In den Industrienationen gilt der plötzliche unerwartete Säuglingstodes (Sudden Infant Death Syndrome, Abkürzung: **SIDS**) als die **häufigste Todesursache von Kleinkindern** jenseits der Neugeborenenperiode.

Besonders häufig sterben Kinder zwischen dem 2. und 4. Lebensmonat.

Mittels sehr einfacher Maßnahmen lässt sich das Risiko deutlich verringern!

Wichtige Tipps zum sicheren und gesunden Babyschlaf

- **Rückenlage**
Ihr Baby sollte vom ersten Tag an immer – auch am Tage – auf dem Rücken schlafen. Dies ist die wichtigste Vorsorgemaßnahme für einen sicheren Schlaf Ihres Babys.
- **Schlafsäckchen**
Babyschlafsäckchen sind sicherer als Decken (sie lassen sich nicht wegstrampeln oder über den Kopf ziehen). Beim Kauf sollten Sie darauf achten, dass das Säckchen nicht zu groß und die Halsöffnung nicht größer als der Kopfumfang ist. In Fachgeschäften werden spezielle Neugeborenschlafsäckchen angeboten.
- **Im Elternschlafzimmer im eigenen Bettchen**
Im ersten Jahr sollte das Baby in Ihrem Schlafzimmer im eigenen Bettchen schlafen
- **Schutz vor Überwärmung**
Halten Sie das Schlafzimmer auch im Winter nicht wärmer als ca. 18°C. Wenn Ihr Baby im Nackenbereich schwitzt, ist die Umgebung zu warm.
- **Rauchfrei**
Rauchen während der Schwangerschaft und nach der Geburt erhöht das Risiko für Erkrankungen sowie für den Plötzlichen Kindstod. Verzichten Sie in der Wohnumgebung auf das Rauchen. Rauchen Sie nicht in Anwesenheit des Babys.
- **Stillen ist gesund**
Wenn möglich sollten Sie Ihr Baby 6 Monate lang stillen. Das stärkt seinen Organismus und sein Immunsystem.

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht unter Kissen, Nestchen, Decken oder Kuscheltieren ersticken kann!

Welcher Umgang mit Ihrem Baby beugt SIDS vor?

Sie schützen die Gesundheit Ihres Kindes, wenn Sie das Rauchen aufgeben!

Das Risiko des plötzlichen Kindstodes (SIDS) ist bei Kindern von Müttern, die in der Schwangerschaft stark rauchten, in den ersten neun Monaten nach der Geburt um das 8 bis 16- fache höher als bei Nichtraucherinnen. Auch die Umgebung des Kindes sollte rauchfrei sein, da auch hier dieses Risiko im Vergleich zu rauchfreien Haushalten um das 2-4 fache höher ist.

Tabakrauch zieht die Blutgefäße zusammen. Hier ist insbesondere auch die Plazenta (Mutterkuchen) betroffen. Dadurch erhält Ihr Baby weniger Sauerstoff und Nährstoffe. Die Schadstoffe gelangen über die Nabelschnur, die Muttermilch und die Atmung in den Kreislauf und das Gehirn ihres Kindes. Dies führt häufig zu Mangelversorgung und einem verminderten Geburtsgewicht. Außerdem weisen Kinder, deren Mütter in der Schwangerschaft rauchten oder auch Alkohol tranken, u. a. gehäuft Verhaltensauffälligkeiten wie Aufmerksamkeitsstörungen, motorische Unruhe oder vermehrtes Schreien auf.

Babys von rauchenden Müttern oder Vätern sollten nicht im Elternbett schlafen, da dies das Risiko stark erhöht.

Das **Schlafen in Bauchlage** ist deshalb **ungünstig**, da Mund und Nase Ihres Babys leicht auf der Matratze zum Liegen kommen und verschlossen werden. Das Wiedereinatmen der gerade ausgeatmeten Luft kann zu Sauerstoffmangel und Atemstillstand führen. Wenn der Säugling wach ist und beaufsichtigt wird, sollte die Bauchlage von Anfang an empfohlen werden.

Dies ist für eine gute motorische Entwicklung und die Vermeidung von Verformungen des Schädels wichtig. Deswegen ist auch bei der Fütterung zu empfehlen, das Baby abwechselnd rechts und links zu halten. Auch beim Schlafen sollte der Kopf des Säuglings abwechselnd nach links oder nach rechts gelegt werden. Zum Beispiel kann auch ein Spielzeug abwechselnd links oder rechts aufgehängt werden. Bei Entwicklung einer bevorzugten Haltung sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.

Zusätzliche Tipps für einen sicheren und gesunden Babyschlaf

- ohne Kopfkissen und Mütze
- ohne weiche Unterpolsterungen im Bettchen,
- ohne gepolsterte Bettumrandungen (Nestchen),
- ohne Schnüre und Bänder in Reichweite des Kindes, auch keine Schnullerkette,
- nur mit kleinen Kuscheltieren,
- auf einer festen Matratze, damit sie sich im Schlaf ausreichend abstützen können; sie sollte max. 10 cm hoch, schadstoffarm und mit trittfestem Rand sein,
- ohne Wärmflasche, Fellunterlagen und Handschuhe (Vermeidung von Überwärmung),
- ohne Windeln und Tücher im Kopf- Hals und Brustbereich (Spuckwindeln),
- im Schlafsack, damit der Kopf nicht unter die Bettdecke rutschen kann
- (Größe: Körperlänge abzüglich Kopflänge + 10 – 15 cm zum Strampeln und Wachsen),
- im eigenen Bettchen (Gitterabstände 4,5 – 6,5 cm) im Schlafzimmer der Eltern (1. Lebensjahr),

Unterstützung in allen **Fragen der Säuglingspflege** sowie Vorbeugung erhalten sie z. B. von Ihrer Hebamme.

Zur Vermittlung von Hilfen im Falle eines plötzlichen Kindstodes können Sie sich gerne an uns wenden:

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen im **Gesundheitsamt**

Prinzregentenplatz 4, 86150 Augsburg

Sybille Weiß, Diplom-Sozialpädagogin (FH), Tel. 0821/3102-2110; mailto: sybille.weiss@lra-a.bayern.de

Susanne Kierok, Diplom-Sozialpädagogin (FH) , Tel. 0821/3102-2103; mailto: Susanne.Kierok@lra-a.bayern.de

Weitere Informationen zum plötzlichen Kindstod (SIDS) erhalten Sie hier:

[Information der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung \(BZgA\) über die Vorbeugung des Plötzlichen Säuglingstodes](#)

[Information des Bayerisches Landesamt für Gesundheit \(LGL\) über sicheren und gesunden Babyschlaf](#)

[Wichtige Tipps zum sicheren und gesunden Babyschlaf - Flyer in zehn verschiedenen Sprachen als pdf-download](#)

[Gesunder Babyschlaf \(Babyhilfe Deutschland e.V\)](#)

[rund-ums-baby](#)

[Schlafumgebung](#)

[GEPS – Gemeinsame Elterninitiative Plötzlicher Kindstod e.V.](#)

[Kinderärzte im Netz](#)

Ihr Gesundheitsamt im Landkreis Augsburg

Prinzregentenplatz 4 · 86150 Augsburg · Tel: 0821-3102-2101 · mailto: gesundheitsamt@lra-a.bayern.de aktualisiert am: 09.12.2013

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 7:30 - 12:30 Uhr, donnerstags zusätzlich 14:00 - 17:30 Uhr © Gesundheitsamt Landkreis Augsburg