



SICHERER SCHLAF FÜR MEIN BABY

Plötzlicher Säuglingstod, Sudden Infant Death Syndrome = SIDS, Sudden Infant Death = SID, Krippentod - verschiedene Bezeichnungen für das Unfassbare.

Offensichtlich gesund ins Bett zum Schlafen gelegt, wird der Säugling Stunden danach vollkommen unerwartet tot aufgefunden, ohne dass ein eindeutiger medizinischer Grund gefunden wird. Man geht heute davon aus, dass keine „geheimnisvolle“, bisher nicht erkannte Einzelursache für den Plötzlichen Kindstod verantwortlich ist. Vielmehr ist man sich einig, dass eine Vielzahl von Ursachen und Risikofaktoren eine Rolle spielen.

INHALT

- **Wie schütze ich mein Kind vor dem „Plötzlichen Kindstod“?**
- **Tipps für einen sicheren Schlaf**



DOWNLOAD

Die gesamten Ausgaben der „Elterninformationen der DGKJ“ zu Gesundheitsproblemen von Kindern und Jugendlichen erhalten Sie hier:

<https://www.dgkj.de/eltern>

Kann ich mein Kind schützen?

In weltweit durchgeführten Studien wurden Risikofaktoren für den Plötzlichen Kindstod ermittelt – mit einem beruhigenden Ergebnis, denn die Beachtung der folgenden Maßnahmen trägt wesentlich zur Vermeidung des Plötzlichen Kindstodes bei.

■ Legen Sie Ihr Kind zum Schlafen immer auf den Rücken!

Die Rückenlage ist die sicherste Lage im Schlaf: Mund und Nase sind nicht verdeckt, der Brustkorb kann sich frei entfalten. So kann Ihr Kind bei Bedarf auch kräftig husten und Speichel kann über die unten liegende Speiseröhre leicht wieder ablaufen. Die Seitenlage ist dagegen ungünstig, weil Ihr Kind so leicht in die gefährliche Bauchlage rollen kann. Mit 4–7 Monaten wird sich Ihr Kind selbst vom Rücken auf den Bauch drehen.

Weil die Bauchlage für das Erlernen motorischer Fertigkeiten wichtig ist, empfehlen wir bereits ab dem 3. Monat die Bauchlage im Wachzustand, unter Ihrer Aufsicht, zu üben. Vermeiden Sie es aber auch, Ihr Kind zum Schlafen fest einzuwickeln – es soll sich im Schlaf bewegen können.

■ Lassen Sie Ihr Kind in einem Schlafsack schlafen!

Verwenden Sie einen Schlafsack mit eng anliegendem Oberteil und geräumigem Sack für die Beine. Er erschwert Ihrem Kind das Drehen in die Bauchlage und verhindert sowohl die Überdeckung und Überwärmung durch Gebrauch von Überbetten als auch ein Auskühlen durch Freistrampeln. Neben Überbetten sollten Sie auch anderes Bettzeug vermeiden, das die Atemöffnungen bedecken könnte: Große Kopfkissen, nicht fixierte Bettumrandungen („Nestchen“), tief eindrückbare, weiche Matratzen oder flauschige Matratzenauflagen.

■ Lassen Sie Ihr Kind im Elternschlafzimmer schlafen, aber immer im eigenen Bett!

Im Bett der Eltern sollte das Baby nicht schlafen. Das Schlafzimmer sollte möglichst nicht geheizt werden. Raumtemperaturen unter 20 Grad sind in der kalten Jahreszeit optimal.

■ Halten Sie Zigarettenrauch von Ihrem Kind fern!

Besonders schädlich ist das aktive und passive Rauchen der zukünftigen Mutter während der Schwangerschaft, da die schädlichen Rauchstoffe (Teer, Nikotin) über den Blutkreislauf der Mutter direkt in den kindlichen Körper gelangen. Nach der Geburt senken Sie als Eltern das Risiko für den Plötzlichen Kindstod erheblich, indem Sie Ihr Kind möglichst in einer rauchfreien Umgebung aufwachsen lassen. Vor allem sollten Sie in dem Zimmer, in dem Sie Ihr Kind schlafen lassen, jegliches Rauchen vermeiden. Am besten für Ihr Kind ist ein vollständiger Zigarettenverzicht, aber schon jede Zigarette weniger senkt das SIDS-Risiko erheblich. Weitere Risikofaktoren während und nach der Schwangerschaft neben dem Rauchen sind Alkohol- und Drogenkonsum.

■ Stillen Sie möglichst mindestens 4 bis 6 Monate!

Gestillte Kinder sind nur selten vom Plötzlichen Kindstod betroffen. Ob dieser Schutz durch die Muttermilch selbst entsteht oder durch die intensive Zuwendung und große Nähe von Mutter und Kind, ist unbekannt. Nach dem Abstillen empfehlen wir Ihnen, Ihrem Kind einen Schnuller anzubieten, da auch Schnullerkinder besser geschützt sind.

■ Lassen Sie alle Regelmäßigungen durchführen!

In zahlreichen Studien wurde belegt, dass geimpfte Säuglinge gegenüber nicht oder unzureichend geimpften Säuglingen ein deutlich niedrigeres SIDS-Risiko aufweisen.

Wie groß ist die Gefahr tatsächlich?

Seit den frühen 90er Jahren weisen Kinder- und Jugendärztinnen und -ärzte auf das Risiko der Bauchlage hin. Mit überwältigendem Erfolg: In der Bundesrepublik sank die Kindstodrate von über 1300 auf unter 140 Fälle pro Jahr¹. Dies zeigt, dass der Risikofaktor ‚Bauchlage‘ für die meisten Todesfälle mitverantwortlich war. Die meisten Todesfälle ereignen sich zwischen dem 2.–5. Lebensmonat, während sich das Risiko ab etwa 10 Monaten auf wenige Einzelfälle beschränkt.

¹ Statistisches Bundesamt, Daten für 2016 (Abruf 1/2019)

Gibt es Warnzeichen?

Eine allgemeine Untersuchungsmethode zur Früherkennung des Plötzlichen Kindstodes steht nicht zur Verfügung. Wohl aber können einzelne – und sehr seltene! – Anlagestörungen diagnostiziert werden: Wenn es etwa in Ihrer Verwandtschaft bereits zu solchen Fällen gekommen ist, oder wenn Ihr Kind spezielle Atemprobleme hat, dann wird Sie Ihr/e Kinder- und Jugendarzt/ärztin über Spezialuntersuchungen und die Möglichkeiten einer Schlafüberwachung beraten.

Denken Sie daran, dass Sie Ihr Kind sehr gut schützen können, wenn Sie die Hinweise und Ratschläge dieser Elterninformation befolgen.



WEITERE BERATUNG UND INFORMATIONEN:

www.kindergesundheit-info.de

www.geps.de

www.kinderaerzteimnetz.de

www.rund-ums-baby.de

www.sids.de

IMPRESSUM

Erstellt im Auftrag der
Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. (DGKJ)
Chausseestraße 128/129, 10115 Berlin
www.dgkj.de

von der
Gesellschaft für Neonatologie und Pädiatrische Intensivmedizin e.V. (GNPI)
Prof. Dr. Christian Poets, Tübingen und Univ.-Prof. Dr. Ursula Felderhoff-Müser, Essen

unter Mitwirkung von
(Co-Autoren der Erstauflage): Prof. Dr. Thomas Bajanowski, Essen (Universitätsklinikum, Abteilung Rechtsmedizin);
Priv. Doz. Dr. Thomas Erler, Potsdam (Arbeitsgruppe Pädiatrische Somnologie der Deutschen Gesellschaft für Schlaforschung und Schlafmedizin DGSM); Dr. Dagmar Fischer, Gommern; Dr. Mechthild Vennemann, Münster (Universitätsklinikum, Institut für Rechtsmedizin) in Zusammenarbeit mit dem Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V. (BVKJ)

© DGKJ 2022. Titelbild: COLOURBOX

Auf www.dgkj.de/eltern finden Sie die aktuelle und autorisierte Fassung der DGKJ-Elterninformationen.

Das Download-Angebot richtet sich an interessierte private Nutzer.

Um die Aktualität und die Urheberschaft der DGKJ-Elterninformationen zu schützen,
ist eine Übernahme von Inhalten in andere Angebote nicht gestattet.

Bitte nutzen Sie gern die bereitgestellten Linkbanner, um z.B. den Nutzern Ihres Webangebots
die DGKJ-Elterninformationen anzubieten.