



## Der plötzliche Kindstod (SIDS=Sudden Infant Death Syndrome)

Der plötzliche Kindstod ist in Mitteleuropa die häufigste Todesursache im ersten Lebensjahr. Die Häufigkeit des Vorkommens liegt bei etwa 0,2/1000 Lebendgeborene. Die Ursache ist nach wie vor unklar, vieles spricht für ein durch mehrere verschiedene Gründe bedingtes Geschehen, für das je nach Situation und Heftigkeit bereits einer oder auch mehrere gleichzeitige Gründe auslösend sind. Die Häufigkeit des SIDS ist in den letzten 10-20 Jahren alleine aufgrund der Verbreitung und Umsetzung nachfolgender Empfehlungen deutlich zurückgegangen.

### Allgemeine Empfehlungen zur Senkung des SIDS-Risikos bei Ihrem Baby:

- die Bauchlage sollte als **Schlafposition** im ersten Lebenshalbjahr **gemieden** werden (es spricht jedoch nichts dagegen das Baby im Wachzustand auf den Bauch zu legen). Als bevorzugte Position während des Schlafes sollte im ersten Lebenshalbjahr die Rückenlage gewählt werden. Eine Seitenlage - bei entsprechender Stabilisierung zur Vermeidung eines Kippens in die Bauchlage - ist möglich. Im zweiten Lebenshalbjahr ist bereits eine aktive Drehung durch den Säugling selbst möglich, eine Empfehlung für eine Schlafposition erübrigt sich daher weitgehend
- Babys im ersten Lebensjahr sollten in ihrem eigenen Bett schlafen (schläft ein Baby in der Mitte zwischen zwei Erwachsenen entsteht beim Baby u.U. ein Wärmestau. Je nach Schlafaktivität der Eltern kann das Baby auch durch die Zudecke oder den Körper eines tiefschlafenden Erwachsenen erstickt werden). Es spricht jedoch nichts dagegen, dass das Baby im gleichen Zimmer mit den Eltern schläft
- die Seitenwände der Wiege oder des Bettes sollten aus Stäben gefertigt sein und nur eine flache Polsterung besitzen, um die Luftzirkulation nicht unnötig zu beeinträchtigen
- die Temperatur im Schlafzimmer des Babys sollte nachts ca. 16-18Grad C betragen (eher weniger als mehr), tagsüber ca. 21-22 Grad C
- es muss vermieden werden, dass das Baby nachts aus Versehen vollständig unter seine Zudecke rutscht. Zum einen sollte die Zudecke daher am Fußende festgebunden werden, zum anderen sollte – je nach Länge der Zudecke - der Zwischenraum zwischen der Wand am Fußende (bzw. dem Fußende der Zudecke) und den Füßen des Babys mit einer festen Gegenstand ausgefüllt werden oder eine sonstige feste Barriere installiert werden. **Besser als eine Zudecke ist die Verwendung eines Baby-Schlafsacks (je nach Beschaffenheit unterschiedliche Stärke für Sommer und Winter)!**
- Babys sollten nachts **kein** Mützchen tragen, um den Wärmeaustausch nicht zu beeinträchtigen
- die Bettwäsche sollte nicht zu flauschig, sondern eher glatt sein, ein Kissen braucht das Baby **nicht!**
- in der Wohnung (nicht nur im Zimmer des Babys!) darf nicht geraucht werden

- bei Infekten der oberen Luftwege sollte versucht werden, mit abschwellenden Maßnahmen (Nasentropfen etc. ) eine, den Umständen entsprechend, bestmögliche Durchgängigkeit der Atemwege zu erreichen
- eine stillende Mutter sollte nicht rauchen

Und: Unabhängig von Obigem sollten Sie sich als Eltern ab und zu – zumindest mental – ihre Kenntnisse über Erste-Hilfe-Maßnahmen vergegenwärtigen. Eine Übung dieser Art hilft Ihnen, im Ernstfall ausreichend zuverlässig und u.U. lebensentscheidend richtig handeln zu können

Und noch: Nehmen Sie mit uns Kontakt auf, wenn es in Ihrer Familiengeschichte einen Falls von SIDS oder fast-SIDS (NMSID) gibt

Ihr Eutopos-Praxisteam

Anmerkung: Diese Ausführungen spiegeln lediglich die Ansichten des Autors zum Thema wider. Sie sind keine von offiziellen Gremien herausgegebenen Vorgaben mit Leitliniencharakter. Die gegebene Information soll eine grobe Einstiegsmöglichkeit zum unmittelbaren Handeln eröffnen. Die im Verlauf individuell notwendige Feinregulation kann nur in einem direkten Arzt-Patient-Kontakt stattfinden.

©Bruno Wegerich 2014