

Sicherer Babyschlaf und Plötzlicher Kindstod

Der plötzliche Kindstod, auch SIDS (sudden infant death syndrome) genannt, ist insgesamt sehr selten. In Deutschland liegt das Risiko derzeit bei 0,02% (Zahlen des statistischen Bundesamtes). Trotzdem ist er statistisch gesehen die häufigste Todesursache von Säuglingen in den ersten Lebenswochen. Die Ätiologie ist noch immer nicht vollständig geklärt. Man weiß jedoch, dass es einige vermeidbare Risikofaktoren gibt, die Eltern kennen sollten.

Vermeidbare Risikofaktoren:

Empfohlene Schlafposition:

Ihr Kind sollte nachts stets in Rückenlage auf einer festen Matratze schlafen. Legen Sie es nicht in der Bauchlage ins Bettchen. Ihr Kind darf auch natürlich in Ihrer Anwesenheit, z.B. beim Spazierenfahren, beim Schlafen tagsüber im Wohnzimmer etc., in der Bauchlage schlafen. Für die neurologische Entwicklung ist es sogar wichtig, dass Ihr Kind die Bauchlage im wachen Zustand trainiert.

Sichere Schlafumgebung:

Es sollte kein Kissen und keine Bettdecke im Kinderbettchen liegen, da Erstickungsgefahr droht. Am besten ist das Schlafen in einem Schlafsack. Bitte außerdem keine Fellunterlagen, Kuscheltiere, Stoffhimmel oder Nestchen im Kinderbett verwenden.

Schlafort:

Das Kind sollte nicht im Bett der Eltern schlafen. Günstig ist allerdings, wenn das Kinderbettchen im elterlichen Schlafzimmer steht (z.B. Beistellbett).

Raumtemperatur:

Das Kind soll weder überwärmt noch unterkühlt werden. Die Raumtemperatur sollte ca. 18-20°C sein, d.h. kein Beheizen des kindlichen Schlafzimmers, keine Mützchen oder Handschuhe.

Rauchen:

Da Rauchen der wichtigste vermeidbare Risikofaktor ist, sollen Säuglinge sowohl vor als auch nach der Geburt in einer rauchfreien Umgebung aufwachsen.

Protektive Faktoren:

Stillen:

Gestillte Babys wachen nachts leichter und häufiger auf, sodass die Gefahr eines Atemstillstandes im Zusammenhang mit einer schwereren Erweckbarkeit bei ihnen seltener vorkommt als bei nicht gestillten Babys.

Schnuller:

Ein Schnuller beeinträchtigt nicht das Stillen, wenn sich das Stillen vorher schon eingespielt hat (meist in 4.-6. Lebenswoche) und führt nach Expertenmeinung zu einer besseren Atmung des Säuglings.