

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 1-3/1000 Lebendgeborene. Die Ursache ist nach wie vor unklar, vieles spricht für ein durch mehrere verschiedene Gründe bedingtes Geschehen.

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 ist möglich. Im zweiten Lebenshalbjahr ist bereits eine aktive Drehung durch den Sgl. selbst möglich, eine Empfehlung für eine Schlafposition erübrigt sich daher.
- 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 durch ihre Zudecke 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 eine festen Gegenstand ausgefüllt werden oder eine sonstige feste Barriere installiert werden. **Besser als eine Zudecke ist die Verwendung eines Baby-Schlafsacks!**
- 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

Adresse:

Erste-Hilfe-Kurs für Eltern von Frühgeb. oder NG mit SIDS-Risiko:

DRK - Bezirksverband Ffm e.V., Schulungszentrum Burgstr. 95, 6 Ffm 60, Tel.: 069/719151 oder 719154