

Die Vorbeugung des plötzlichen Kindstodes (SIDS) bei Säuglingen

Mit Sudden Infant Death Syndrome (SIDS), oder plötzlichen Kindstod, bezeichnet man den plötzlichen Tod eines Kindes im Alter zwischen einem Monat und einem Jahr, der nach einer gründlichen Untersuchung unerklärlich bleibt.

Obwohl die Ursachen nicht bekannt sind, konnten Korrelationen mit bestimmten Situationen festgestellt werden, auf deren Grundlage bestimmte Verhaltensweisen identifiziert wurden, die sein Auftreten signifikant reduzieren können. In Ländern, in denen diese einfachen Regeln durch Masseninformativskampagnen verbreitet wurden, konnte Inzidenz von SIDS deutlich verringert werden:

- Legen Sie Ihr Baby von Anfang an zum Schlafen auf den Rücken (Bauch nach oben); das Baby sollte allein in seinem Bettchen schlafen, am besten im Zimmer der Eltern.
- Der Raum sollte nicht zu warm sein, die ideale Raumtemperatur liegt bei ca. 20 Grad Celsius. Ziehen Sie Ihr Kind nicht zu warm an und vermeiden sie schwere Decken, damit Ihr Kind nicht schwitzt.
- Die Matratze sollte nach Möglichkeit gleich groß wie das Bettchen und nicht zu weich sein. Das Kind sollte nicht auf Sofas (Sturzgefahr) Polsterkissen oder Steppdecken gelegt werden, auch weiche Umpolsterungen (Nestchen) oder Kuscheltiere sollten vermieden werden, auch um das Verschlucken von Fremdkörpern zu vermeiden.
- Legen Sie Ihr Baby so hin, so seine Füße das untere Ende des Bettchens berühren, damit es nicht unter die Decke rutschen kann. Verwenden Sie kein Kopfkissen.
- Das Baby sollte nicht im Bett der Eltern schlafen (bed sharing).
- Achten Sie auf eine rauchfreie Umgebung. Das heißt, weder Familienangehörige noch Besucher sollten im Haus rauchen.
- In manchen Ländern wird ein Schnuller zum Einschlafen empfohlen und er kann tatsächlich schützende Wirkung haben. Er sollte jedoch erst nach dem 1. Lebensmonat angeboten werden (nicht zeitgleich mit dem Beginn des Stillens) und möglichst noch im 1. Lebensjahr wieder abgewöhnt werden (um die Zahnentwicklung nicht zu beeinträchtigen).

Quelle: Gesundheitsministerium, 2014