

der plötzliche kindstod

sids (sudden infant death syndrome) ist der plötzliche und unerwartete tod eines gesunden kindes in den ersten lebensjahren, der auch durch eine autopsie nicht erklärt werden kann. sids ist die häufigste todesursache bei kindern im ersten lebensjahr. bisher gibt es keine möglichkeiten, den plötzlichen kindstod vorherzusehen.

das risiko mindern

wenn auch die ursachen des plötzlichen kindstodes trotz intensiver forschung im in- und ausland bisher nicht geklärt werden konnten, so lassen sich doch risikofaktoren nennen. folgende empfehlungen können das risiko des plötzlichen kindstodes vermindern:

- das baby zum schlafen auf den rücken legen: bevorzugen sie rücken für ihr baby zum schlafen, ohne es dabei aber in eine bestimmte schlafposition zu zwingen. es gibt keinen beleg dafür, dass babys in rückenlage an erbrochenem ersticken könnten. die bauchlage kann ihr baby immer dann geniessen, wenn es wach ist.
- rauchen sie nicht während der schwangerschaft und sorgen sie für eine rauchfreie umgebung des kindes nach der geburt: dies gilt besonders für die zeit im ersten lebensjahr. rauchen erhöht folgende risiken für ihr baby: 1) zu früh geboren zu werden, 2) vor der geburt zu wenig an gewicht zuzunehmen, 3) nach der geburt an atemwegserkrankungen zu leiden, 4) am plötzlichen kindstod zu sterben.
- vermeiden sie eine überwärmung ihres babys: die ideale raumtemperatur beträgt 17 bis 19°C. das babybett sollte nicht neben der heizung oder direkt an der sonne stehen. wegen der gefahr eines wärmestaus oder einer atembehinderung sollten sie auf die verwendung von kopfkissen, federbetten, «nuscheli» und fellen ganz verzichten.
- überschüssige wärme kann ihr baby am besten über das gesicht und den freiliegenden kopf abgeben. verzichten sie deshalb im haus auf eine kopfbedeckung
- legen sie ihr kind am besten so ins bett, dass es mit dem kopf nicht unter die decke rutschen kann. anstatt einer decke sind ein schlafsack oder jumbo ohne halteschlaufen empfehlenswert; das kind sollte während des schlafens nicht fixiert sein.
- ab der fünften lebenswoche benötigt ihr baby in der wohnung nicht mehr bekleidung als sie selbst. zum schlafen genügen windel, unterhemd und schlafanzug. draussen benötigt ihr baby bei niedrigen temperaturen etwas mehr kleidung. prüfen sie aber immer, ob ihr baby nicht zu warm angezogen ist, das heisst, ob es auffällig schwitzt. scheuen sie sich nie, die kleidung ihres babys den umständen entsprechend anzupassen, selbst wenn es gerade schläft. an der stirn oder im nacken können sie feststellen, ob ihr baby zu warm oder zu kalt hat. hände und füsse der babys sind oftmals kühl und reichen für diese einschätzung nicht aus.

alle hinweise gelten auch dann, wenn ihr baby krank ist (z.b. fieber hat). in diesem fall benötigt ihr baby eher weniger kleidung, niemals mehr. wärmeflaschen und heizkissen sind für ihr baby überflüssig.

- stillen sie ihr baby. die muttermilch gibt dem säugling aufgrund ihrer zusammensetzung einen natürlichen schutz gegen allergien und infektionen.
- wenn das stillen gut funktioniert, soll dem baby ohne zwang ein nuggi angeboten werden, wenn es zum schlafen gelegt wird. süsse flüssigkeiten gehören selbstverständlich nicht auf den nuggi.

quelle: www.sids.ch