



SIDS ist die englische Abkürzung für den plötzlichen Kindstod. Dieser kann bei Kindern unter zwölf Monaten im Schlaf auftreten, die Ursachen sind bis heute nicht sicher geklärt. Es gibt jedoch einige bekannte Risikofaktoren. Wenn die hier genannten Empfehlungen berücksichtigt werden, kann die Gefahr von SIDS stark gesenkt werden.

Definition

SIDS ist eine englische Abkürzung und bedeutet Sudden Infant Death Syndrome, zu Deutsch: Syndrom des plötzlichen Kindstodes. Es handelt sich dabei um den plötzlichen, unerwarteten Tod bei Kindern unter zwölf Monaten. Das fatale Ereignis beginnt während des Schlafes, und eine genaue Untersuchung der Todesumstände inklusive Autopsie bringt keine Klärung. Heutzutage ist SIDS in industrialisierten Ländern die dritthäufigste Todesursache bei Säuglingen nach angeborenen Missbildungen (z. B. Herzfehler) und Frühgeburtlichkeit. Die neuesten Zahlen aus der Schweiz zeigen eine Häufigkeit von 0,18/1000 Lebendgeborenen. Allerdings nehmen die Zahlen in den letzten Jahren in allen Industrieländern ständig ab, insbesondere dort, wo große Aufklärungskampagnen

für Eltern und Betreuer lanciert wurden. Noch in den 1980er Jahren lag die Häufigkeit rund zehnmal höher.

Ursachen

Die genauen Ursachen für SIDS sind trotz intensiver Forschung nicht bekannt. Von Kindern, die in Spitälern an Überwachungsmonitoren ein SIDS erlitten, weiß man, dass vor dem Tod verlängerte Atempausen und Pulsabfälle auftreten. Warum dies aber geschieht und vor allem, warum die Kinder dabei nicht aufwachen (was

normal wäre), bleibt unklar. Wenn eine klare Ursache für den Tod gefunden wird, handelt es sich nicht mehr um ein SIDS.

Einflüsse

Auch wenn die Ursachen nicht im Detail geklärt sind, so kennen wir doch einige Risikofaktoren, die die Häufigkeit von SIDS steigern:

- Bauch- oder Seitenlage
- Zigarettenrauchexposition
- Schlafen im elterlichen Bett
- Überwärmung des Kindes, zu warme Umgebung
- weiche Matratze, Kopfkissen, Fellunterlage
- Frühgeburtlichkeit
- viele Kinder in der Familie
- geringe Schwangerschaftskontrollen
- tiefer sozioökonomischer Status
- sehr junge Mütter

- mütterlicher Medikamentenkonsum
- Wintermonate
- männliches Geschlecht
- Nicht geimpfte Kinder sterben häufiger.

Mit Abstand am wichtigsten sind die drei erstgenannten Faktoren. So erhöht sich das Risiko von SIDS in Bauchlage gegenüber Rückenlage um einen Faktor 13. Eine 18-fache Steigerung zeigt sich bei der Kombination von Zigarettenrauchexposition und Schlafen im elterlichen Bett.

Empfehlungen

Mit der Beachtung folgender Empfehlungen lässt sich die Häufigkeit von SIDS deutlich reduzieren.

- Rauchen Sie nicht und sorgen Sie für eine rauchfreie Umgebung für den Säugling. Rauchen Sie auch während der Schwangerschaft nicht.
- Legen Sie den Säugling zum Schlafen ausschließlich auf den Rücken, auch keine Seitenlage.
- Legen Sie Ihr Kind, wenn es wach und überwacht ist, mehrmals täglich auf den Bauch (wichtig für psychomotorische Entwicklung!).
- Ziehen Sie den Säugling zum Schlafen nicht warm an, die Umgebungstemperatur des Schlafraumes sollte nicht mehr als 17 bis 19°C betragen, das Baby braucht keine Kopfbedeckung und auch keine Handschuhe, außer extrem Frühgeborene. Zeichen der Überwärmung sind schweißnasse Hände und Haare.
- Säuglinge sollen auf einer glatten, nicht zu weichen Unterlage schlafen und sollten sich auf der Unterlage abstützen können, ohne einzusinken.
- Kissen, Tücher, Kuscheltiere, Lagerungs-„Hörnchen“ und Schaffelle gehören nicht ins Kinderbett.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Baby nicht unter die Bettdecke rutschen oder sich mit der Bettdecke oder anderen Textilien (Kuscheltuch) das Gesicht bedecken kann. Schlafsack oder Jumbo ohne Halteschlaufen oder Fixierungen empfehlen wir ausdrücklich. Achten Sie auf eine altersentsprechende Größe!
- Säuglinge sollen nicht im elterlichen Bett schlafen, sondern im eigenen Bett im Elternschlafzimmer. Kein Bed-Sharing für nichtrauchende Eltern in den ersten drei Lebensmonaten, für rauchende Eltern im ersten Lebensjahr.
- Auf keinen Fall dürfen Eltern sedierende Medikamente oder Drogen eingenommen haben, wenn das Baby im elterlichen Bett schläft.
- Säuglinge sollen auch nicht im Geschwisterbett schlafen.
- Bieten Sie Ihrem Kind einen Schnuller an, wenn Sie es zum Schlafen legen (ohne Zwang). Wenn der Schnuller rausfällt, führen Sie ihn dem schlafenden Kind nicht wieder ein. Wenn Sie Ihr Kind stillen, bieten Sie ihm den Schnuller erst ab dem Alter von einem Monat zum Schlafen an, wenn das Stillen gut funktioniert. Keine süßen Flüssigkeiten auf den Schnuller.
- Wechseln Sie die Kopforientierung regelmäßig, indem Sie Reizquellen (Türe, Mobile, Musikkdosen, Fenster) mal rechts, mal links positionieren. Stillen Sie Ihr Baby nach den allgemeingültigen Empfehlungen.
- Lassen Sie Ihre Kinder impfen.

Wenn Sie diese Maßnahmen beachten, ist die Gefahr eines SIDS extrem gering.

Diese Informationen sind kein Ersatz für ärztliche Beratung oder Behandlung. Der Inhalt kann und darf nicht verwendet werden, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen durchzuführen. Der Inhalt widerspiegelt den aktuellen Wissensstand der Autoren. Trotz größter Sorgfalt können sie keine Gewähr für Vollständigkeit und Aktualität übernehmen. Jegliche Haftung wird abgelehnt. Reproduktion, Kopie, elektronische Verarbeitung sind untersagt.
 © 2011, by Dres. med. Paul W. Meier und Thomas Käumann, Kinderärzte IMH, Solothurn & Verlag Hans F. Huber Bern
 Illustration: desciencia
 Layout: Michel Burkhardt

Überreicht durch



Dr. med. M. Hürlimann
 Ulmenstrasse 14
 4123 Allschwil
 Telefon 061 / 481 33 45
 KSK-Nr. H 0134.13