



*BEHÜTET
SCHLAFEN*

Dem plötzlichen
Kindstod vorbeugen



LIEBE ELTERN,

wir gratulieren Ihnen recht herzlich zur Geburt Ihres Kindes. Für einen schönen Start in das neue Glück schenken wir Ihnen einen Babyschlafsack – und das nicht ganz ohne Hintergedanken. Denn der Schlafsack dient dem sicheren Schlaf Ihres Babys. So bleibt es stets warm und geborgen und dabei in der sicheren Rückenlage.

Auch wenn wir Ihnen damit nicht all Ihre Ängste und Sorgen nehmen können, möchten wir Ihnen zumindest ein Stück mehr Sicherheit damit nach Hause geben. Zudem finden Sie weitere Tipps in diesem Flyer.

Prof.
Hans Proquitté
Leiter der Sektion
Neonatologie

Prof.
Ekkehard Schleußner
Direktor der Klinik für
Geburtsmedizin



Der plötzliche Kindstod – Was ist das?

Es ist eine der am meisten gefürchteten Todesursachen für junge Eltern: der plötzliche Kindstod, medizinisch „Sudden Infant Death Syndrome“ (SIDS). Meist tritt der plötzliche Kindstod beim Nachtschlaf auf, seltener beim Mittagsschlaf. Auch wenn die Zahl der SIDS-Todesfälle stetig zurückgeht, verstirbt immer noch etwa eins von 5.000 Neugeborenen daran.

Beim plötzlichen Kindstod handelt es sich um keine spezifische Krankheit, sondern vielmehr um einen Sammelbegriff für ungeklärte Todesfälle bei Säuglingen. Die genaue Ursache ist immer noch nicht geklärt. Sicher scheint nur, dass es sich um eine Kombination aus ungünstigen Faktoren handelt, die zum plötzlichen Kindstod führen. Selbst wenn eine gewisse Veranlagung beim Säugling gegeben ist, muss diese mit einem oder mehreren Risikofaktoren einhergehen, um tatsächlich tödlich zu enden.

Welche Risikofaktoren Sie vermeiden können

Es gibt verschiedene Faktoren, die das Risiko eines Säuglings, an SIDS zu versterben, begünstigen. Diese sind:

- » **Alter der Mutter bei der Schwangerschaft (< 20 Jahre)**
- » **Eine lebensbedrohende Krise, die bei dem Säugling schon früh eingetreten ist**
- » **Ein sehr geringes Geburtsgewicht**
- » **Geschwister, die bereits am SIDS verstorben sind**
- » **Drogenkonsum der Mutter**
- » **Rauchen während der Schwangerschaft**
- » **Rauchen in der Lebensumgebung des Säuglings**
- » **Überhitzung des Babys durch Decken, Kissen oder zu warme Kleidung**
- » **Fehlende Luftzirkulation im Bettchen oder dem Kinderwagen**
- » **Accessoires im Bettchen wie Nestchen, Kuscheltiere und Kissen**
- » **Schlafen in einem anderen Zimmer als die Eltern**
- » **Die Babys werden nicht gestillt**
- » **Schlafen des Säuglings in der Bauchlage**

In 99 Prozent der Todesfälle lag mindestens ein Risikofaktor vor. Wenn Ihr Baby nicht zu einer Risikogruppe gehört und Sie die vermeidbaren Risiken tatsächlich vermeiden, ist eine Gefährdung für Ihr Kind quasi ausgeschlossen.



Empfehlungen für einen gesunden Schlaf

Es gibt verschiedene Hinweise, die für die Vorbeugung des plötzlichen Kindstodes einen hohen Stellenwert haben. Dazu gehören:

- » **Stillen:** Stillen Sie, wenn möglich, Ihr Kind. Gestillte Kinder haben eine 50 Prozent geringere Wahrscheinlichkeit, am Säuglingstod zu sterben. Das zeigen diverse Studien.
- » **Rückenlage:** Achten Sie darauf, dass Ihr Baby in Rückenlage schläft.
- » **Nicht rauchen:** Hören Sie bestenfalls schon vor der Schwangerschaft mit dem Rauchen auf. Achten Sie darauf, dass Ihr Baby auch nach der Geburt nicht passivem Rauch ausgesetzt ist.
- » **Schnuller:** Nicht jedes Baby nimmt einen Schnuller. Britische Forscher mutmaßen jedoch, dass er das Risiko für SIDS senken kann.



- » **Temperatur:** Ihr Baby soll weder frieren noch schwitzen. Viele Eltern ziehen ihr Baby beim Schlafen zu warm an. Achten Sie auf die Temperatur im Nacken. Die optimale Temperatur im Schlafzimmer ist 18°C. Wenden Sie ein Thermometer an.
- » **Schlafsack:** Verzichten Sie auf Decken und verwenden Sie ausschließlich einen Schlafsack im ersten Lebensjahr.
- » **Matratze:** Setzen Sie spezielle Babymatratzen ein, die aus atmungsaktiven Materialien bestehen. Verzichten Sie auf zusätzlichen Überzüge oder Unterlagen.
- » **Bettchen:** Keine Accessoires im Bettchen. Weder Nestchen noch zahlreiche Kuscheltiere sind für das Baby erforderlich.

Noch ein Hinweis zur Bauchlage:

Viele Eltern sind stark verunsichert, wenn ihr Baby nur auf dem Bauch zur Ruhe kommt und schläft. Denn die Bauchlage gehört mit zu den am häufigsten genannten Ursachen für den plötzlichen Kindstod. Die Bauchlage allein ist aber nicht verantwortlich als Auslöser, es sind immer mehrere Faktoren zusammen. Wenn Ihr Baby Bauchschläfer ist, ansonsten aber nicht ansatzweise zur Risikogruppe gehört, müssen Sie es nicht krampfhaft in die Rückenlage bringen.



Welche Erste Hilfe-Maßnahmen sollten Sie beim Atemstillstand Ihres Babys leisten?

PROF. PROQUITTÉ:
**„ALS GUTES MITTEL GEGEN DIE
ANGST GILT: VORSORGEN.“**

Eltern, die Erste Hilfe leisten können, haben eine höhere Sicherheit im Umgang mit kleinen und großen Unfällen. Die Erste Hilfe-Regeln sollten Sie regelmäßig wiederholen und sich einprägen, damit Sie für den Ernstfall gewappnet sind.





Wenn Sie Ihr Baby ohne Lebenszeichen auffinden, setzen Sie direkt den Notruf ab [112] und beginnen mit Sofortmaßnahmen (Notbeatmung und Herzmassage):

Notbeatmung:

- » Strecken Sie den Kopf Ihres Babys leicht nach hinten und legen zwei Finger auf das Kinn.
- » Achten Sie darauf, dass die Atemwege nicht blockiert sind (z.B. Milch).
- » Umschließen Sie Nase und Mund des Babys mit dem eigenen Mund (abdichten).
- » Blasen Sie vorsichtig Luft in Mund und Nase, dann holen Sie Luft holen und beatmen das Baby erneut eine Sekunde lang. Machen Sie dies fünfmal hintereinander.
- » Vorsicht: Blasen Sie nicht zu viel Luft hinein, denn die kleine Lunge Ihres Babys kann nur wenig aufnehmen.
- » Heben Sie nach den Luftstößen den Kopf des Babys vorsichtig an und prüfen Sie, ob die Eigenatmung wieder eingesetzt hat.
- » Wiederholen Sie diesen Vorgang etwa 30 Mal.

Herzdruckmassage

(wenn die Atmung initial nicht erfolgreich war):

- » Legen Sie das Kind auf den Rücken auf eine warme und harte Unterlage.
- » Suchen Sie den Druckpunkt auf dem Brustbein (mittig einen Fingerbreit unterhalb einer gedachten Linie zwischen den beiden Brustwarzen des Babys).
- » Legen Sie zwei Finger auf den Druckpunkt und drücken die Finger rund 3 Zentimeter senkrecht nach unten. Streben Sie dabei eine Frequenz von 100-120 pro Minute an. Als Orientierung für den richtigen Takt eignet sich zum Beispiel das Lied „Hey Pippi Langstrumpf, valleri – valleri – valler hoppasasa“.
- » Die Herzmassage wird im Verhältnis von 30:2 durch die Beatmung des Säuglings ergänzt, d.h. nach 30 Druckmassagen folgen 2 Beatmungen.
- » Führen Sie die Herzdruckmassage so lange durch, bis der Notarzt eintritt.





Ein besonderer Dank gilt der Kinderhilfestiftung Jena e.V. sowie der Stadtwerke Jena Gruppe für die Unterstützung des Vorsorgeprojektes „Babyschlafsäcke“ am UKJ.



Herausgeber:

Universitätsklinikum Jena
Klinik für Kinder- u. Jugendmedizin
Sektion Neonatologie / Pädiatrische Intensivmedizin
Am Klinikum 1, 07747 Jena

Fotos/Illustrationen: Seite 1, 2, 12: Inka Rodigast - UKJ
Seite 3, 4, 6, 8, 9, 10: gettyimages.com