



Die gesunde Schlafumgebung – Empfehlungen zum Schutz vor dem plötzlichen Säuglingstod (Sudden Infant Death Syndrom - SIDS)

Ab dem Moment der Geburt eines Kindes gibt es leider nicht nur ein Leben in voller Gesundheit – es kommen auch Gefahren und Risiken, die unsere Kinder bedrohen können. Neben Infektionen und andere Krankheiten, gibt es den so genannten „Plötzlichen Säuglingstod“ (SIDS), der bei etwa einem von 1000 Lebendgeborenen im ersten Lebensjahr (va. im 2.-4. Lebensmonat) vorkommen kann. SIDS tritt weltweit auf und betrifft alle sozialen Schichten. Es beschreibt den plötzlichen und unerwarteten Tod eines zuvor gesund erscheinenden Säuglings während des Schlafes, oft begleitet von banalen Atemwegsinfekten.

Ursachen ... sind noch nicht geklärt. Lesen Sie hier aber einige **Empfehlungen, für eine gesunde Schlafumgebung:**

- Eine Hypothese beschreibt eine **Atem-Regulationsstörung**, wobei die bereits ausgeatmete Luft durch behinderte Luftzirkulation nicht ausreichend vom Kind entfernt sondern erneut eingeatmet wird, und der Säugling dadurch mit Frischluft unterversorgt wird: so genannte **„Rückatmung“** bei Bauchlage durch das Atmen in die Matratze, in den Polster oder die Decke.
- Dass die folgenden **Vorsichtsmaßnahmen** eine Wirksamkeit haben, zeigt die Tatsache, dass in den letzten 20 Jahren die SIDS-Rate von etwa 2,5 auf etwa 1‰ und in manchen Teilen Österreichs weiter auf unter 0,5‰ gesenkt werden konnte.

Was Sie als Eltern tun können:

1. **Die Rückenlage** ist die **sicherste Schlafposition für Ihr Baby**, solange es sich noch nicht selbst umdrehen kann. Gewöhnen Sie Ihr Baby nicht an eine andere Schlafposition. Die Rückenlage bringt auch kein erhöhtes Risiko mit sich, an Erbrochenem eher zu ersticken als in Bauchlage! Die Bauchlage ist wegen der **Gefahr der Rückatmung** zum Schlafen keinesfalls empfohlen, die Seitenlage ist nicht stabil genug und endet oft in der Bauchlage. Während des Wachseins ist die Bauchlage hingegen die Zeit der aktiven Bewegungen, wo ihr Baby den Kopf zu heben lernt und die Rückenmuskulatur trainiert.
2. **Kein Zigarettenrauch!** Achten Sie auf eine **absolut rauchfreie Umgebung** für Ihr Kind. Jede Zigarette weniger senkt das SIDS-Risiko. Auch schon in der Schwangerschaft: eine Zigarette für die Mutter sind zwei für das ungeborene Baby!
3. **Keine Überwärmung!** Schützen Sie Ihr Baby vor Überwärmung und Überdeckung. Es braucht nicht mehr Kleidung und keine höhere Raumtemperatur als Sie selbst. Zum Schlafen sollte die **Raumtemperatur etwa 18°C** betragen. Im Schlafsack genügt ein Body oder ein dünner Pyjama – keine Socken, kein Hauben etc. Die **Luftfeuchtigkeit sollte 50-65%** sein. Zu geringe Luftfeuchtigkeit und zu hohe Raumtemperatur führen zur Austrocknung und Reizung der Schleimhäute und erhöhen das Infekt- und Erkältungsrisiko. (Haben Sie für einen winterlichen Spaziergang Ihr Kind dick eingepackt und zugedeckt, damit es bei der Kälte draußen nicht friert, sollten Sie unbedingt darauf achten, dass Sie dem Baby die dicke Kleidung wieder ausziehen, sobald Sie zurück im Warmen sind. Lassen Sie das Kind bei normaler Raumtemperatur, so z.B. auch in Kaufhäusern, in dicker Winterkleidung, mit Mütze und Kissen weiterschlafen, besteht das Risiko der Überwärmung.)
4. **Das Gesicht frei halten!** Auch Neugeborene können schon mit den Händen Gegenstände im Bett reflexartig erfassen und über ihr Gesicht streifen (= „Greifreflex“). So kann unabsichtlich der Polster oder die Decke und auch das Kuscheltier über Mund und Nase zu liegen kommen. Was Babys aber nicht können, ist, diese Dinge gezielt wieder vom Gesicht zu entfernen! Deshalb bitte keine Pölster, Decken, Nester oder Stofftiere ins Bett geben - stattdessen sollte dem Säugling ein **in der Länge und Weite passender Schlafsack** angezogen werden. Im Gegensatz zu Bettdecken lassen sich Babyschlafsäcke nicht wegstrampeln oder über den Kopf ziehen.
Eine weitere **Möglichkeit** wäre, vor dem Hineinlegen des Kindes im Bett alles so zu machen, wie Sie es sich vorstellen (Kipferlkissen, „Nestchen bauen“), dann alles **mit einem Spannleintuch an der Matratze zu fixieren** und erst jetzt Ihr Kind hinzulegen: es hat so alles Gewohnte um sich, ohne einzelne Dinge durch den Greifreflex vor das Gesicht ziehen zu können.
5. **Die Matratze!** Verwenden Sie für ihr Kind möglichst eine feste Babymatratze, die luftdurchlässig ist; das heißt: **keine wasserdichten Auflagen, kein Schaumstoff, kein weicher Matratzenschoner, keine Holzplatte** sondern ein Lattenrost unter der Matratze; (Kinderwagen, Babyschalen und Tragetaschen sind als dauerhafter Bettersatz wegen der geringeren Luftzirkulation ungeeignet.)
6. **Das eigene Babybett!** Säuglinge sollten von Anfang an **im eigenen Bett** schlafen, **aber** im elterlichen Schlafzimmer; Stress durch Alleinsein und Trennung von den Eltern ist ein weiterer Risikofaktor für SIDS. (Beim Schlafen des Babys **im** Bett der Eltern kann es schnell zu einer Überwärmung des Kindes kommen. Unter der Decke der Eltern wird es nicht nur von den Eltern angewärmt, sondern es kann auch viel schwerer überschüssige Wärme abgeben. Die Gefahr einer Rückatmung der eigenen wie auch der Ausatemluft der Eltern kommt dann noch hinzu.)
7. **Stillen für 6 Monate!** Säuglinge sollten - wenn möglich - 6 Monate voll gestillt werden. Wenn Ihr Baby nicht gestillt wird, sollten Sie unbedingt auf **altersgerechte Ernährung** und **ausreichenden Körperkontakt** achten: halten Sie auch bei Flaschenfütterung ihr Kind so eng bei sich, als ob sie es stillen würden!
8. **Der Schnuller!** Viele Säuglinge haben ein ausgeprägtes Saugbedürfnis, das alleine durch die Nahrungsaufnahme nicht gestillt werden kann. Sobald sich das Stillen eingespielt hat, kann ein Schnuller daher eine sinnvolle Ergänzung sein. Wenn Sie sich für einen Schnuller entschieden haben, sollte ihr Baby diesen **jedes Mal beim Einschlafen** im ersten Lebensjahr bekommen. Verliert das Baby den Schnuller, sollte er aber nicht in den Mund zurückgesteckt werden. Manche Säuglinge lehnen den Schnuller ab, diese sollte man auch nicht zum Schnuller „zwingen“. Verwenden Sie den Schnuller **nur zum Einschlafen** bzw. wenn Ihr Baby danach verlangt (Unruhe, Saugbedürfnis), nicht rund um die Uhr. Ab dem 2. Lebensjahr sollten Sie mit dem **Abgewöhnen** beginnen, spätestens mit 3 Jahren sollte Ihr Kind dann **schnullerfrei** sein.