



Sicherheit und Wohlbefinden für Ihr Baby

Vorbeugung des „Plötzlichen Kindstodes“

Was ist der „Plötzliche Kindstod“?

Der „Plötzliche Kindstod“ oder „Plötzliche Säuglingstod“ (Sudden Infant Death Syndrome; SIDS) ist der plötzliche und unerwartete Tod eines zuvor normalen und gesund erscheinenden Säuglings. Er tritt im Schlaf während des ersten Lebensjahres auf. Die Ursachen sind bis heute nicht vollumfänglich geklärt.

Situation in Deutschland:

In Deutschland ist der „Plötzliche Kindstod“ trotz seines starken Rückgangs in den vergangenen Jahren weiterhin die häufigste Todesursache im Säuglingsalter. Die Länder, die Präventionsmaßnahmen konsequent betreiben – wie die Niederlande und Österreich – konnten die Rate des „Plötzliche Kindstodes“ deutlich senken.

Folgende Empfehlungen sind wissenschaftlich belegt und haben sich in der Praxis bewährt:



1. Legen Sie Ihr Kind zum Schlafen auf den Rücken; benutzen Sie dabei eine feste und waagerechte Unterlage.



2. Legen Sie Ihr Kind tagsüber, solange es wach ist und Sie es gut beobachten können, regelmäßig für kurze Zeit auch auf den Bauch.



3. Vermeiden Sie Überwärmung: Während der Nacht ist eine Raumtemperatur von 18°C optimal.



4. Anstelle einer Bettdecke empfiehlt sich die Verwendung eines Baby-Schlafsacks in altersentsprechender Größe.



5. Falls Sie keinen Schlafsack verwenden möchten, achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht mit dem Kopf unter die Bettdecke rutschen kann, indem Sie es so ins Bett legen, dass es mit den Füßen am Fußende anstößt.



6. Verzichten Sie auf Kopfkissen, Fellunterlagen, „Nestchen“, gepolsterte Bettumrandungen und größere Kuscheltiere, mit denen sich Ihr Kind überdecken könnte.



7. Wickeln Sie Ihr Kind zum Schlafen nicht fest ein (nicht „Pucken“).



8. Lassen Sie Ihr Kind bei sich im Zimmer, aber im eigenen Kinderbett schlafen.



9. Achten Sie auf eine rauchfreie Umgebung für Ihr Kind auch schon während der gesamten Schwangerschaft.



10. Stillen Sie im 1. Lebensjahr, möglichst mindestens 4 bis 6 Monate.



11. Bieten Sie Ihrem Kind zum Schlafengehen einen Schnuller an.



12. Diese Empfehlungen gelten auch für die Zeit unmittelbar nach Geburt: Sollte Ihr Kind auf Ihrem Körper liegen, achten Sie darauf, dass es stets freie Atemwege hat.

Wir wünschen Ihnen und Ihrem neuen Familienmitglied alles erdenklich Gute und einen gesunden und sicheren Start zuhause.