



**Dr. med. Stefan Stuhmann**  
Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin  
Kinderkardiologie – Neonatologie

## **Informationen zur Vermeidung des Plötzlichen Kindstod (SIDS)**

Der plötzliche Kindstod (englisch: sudden infant death syndrome - SIDS) kommt vor allem im ersten Lebensjahr vor. Die Ursachen sind auch heute noch nicht gänzlich verstanden. Studien zeigen aber deutlich, wie Sie das Risiko für Ihr Kind reduzieren können

### **Schlaf in Rückenlage**

Legen Sie Ihr Kind grundsätzlich in Rückenlage schlafen. Unter Aufsicht können Sie Ihr waches Kind zeitweise auf den Bauch legen. Dies ist zum Training der Muskulatur sinnvoll. Sollte Ihr Kind einschlafen oder Sie den Raum verlassen müssen, drehen Sie es jedoch immer in die Rückenlage zurück. Sobald Ihr Kind sich selbständig von der Bauch- in die Rückenlage drehen kann, darf es auch in Bauchlage schlafen.

### **Schlaf im Schlafsack**

Am besten lassen Sie ihr Kind in einem Schlafsack schlafen, bekleidet mit Windel und Schlafanzug. Verzichten Sie unbedingt auf Dinge wie Kopfkissen, Umpolsterungen oder Tierfelle, da diese zu einer Überwärmung oder durch Überdecken des Kopfes zu einer Behinderung der Atmung führen kann.

### **Schlaf zunächst im Elternschlafzimmer - im eigenen Bett**

Im ersten Lebensjahr sollte Ihr Kind mit Ihnen in einem Zimmer schlafen - aber auf jeden Fall im eigenen Bett. Lassen Sie Ihr Kind nicht im Elternbett schlafen, da dies - durch eine mögliche Überwärmung durch die von den Eltern abgestrahlte Wärme - das Risiko für den plötzlichen Kindstod erhöht. Wollen Sie, z.B. weil Sie stillen, Ihr Kind in der Nähe haben, nutzen Sie ein Beistell- oder Balkonbettchen.

### **Raumtemperatur**

Die optimale Raumtemperatur im Schlafzimmer Ihres Kindes liegt zwischen 16 und 18 °C. Vermeiden Sie direkte Wärme durch Sonneneinstrahlung oder Heizkörper.

### **Rauchfreie Umgebung**

Rauchen und Passivrauchen gefährden nachweislich neben der Gesundheit des Rauchers auch die Ihres Kindes. Ihr Kind sollte unbedingt in einer rauchfreien Umgebung aufwachsen. Dies reduziert das Risiko für den plötzlichen Kindstod als auch das für weitere Erkrankungen wie z.B. akute oder chronische Atemwegserkrankungen. Nutzen Sie Ihre Sorge um Ihr Kind, um das Rauchen aufzuhören.

### **Wenn möglich: Stillen Sie**

Muttermilch hat viele Vorteile für Mutter und Kind. Es gibt Hinweise darauf, dass gestillte Säuglinge ein geringeres Risiko für Atemstillstände haben

Bei **Warnzeichen**: Arzt aufsuchen!

Bei den folgenden Auffälligkeiten sollten Sie dringend einen Kinderarzt aufsuchen:

- Auffällige Haut- / Gesichtsfarbe (auffallende Blässe, Blauverfärbung im Gesicht, Gelbverfärbung oder ähnliches)

- Neu auftretende Hautflecken, vor allem, wenn diese nicht wegdrückbar sind (kleine Einblutungen)
- Wenn Ihr Baby um den Mund oder im gesamten Gesicht blau wird, im Schlaf ungewöhnlich stark schwitzt oder auffallend blass ist (starkes Schwitzen bedeutet: die Kleidung ist bei Raumtemperatur so stark durchnässt, dass sie gewechselt werden muss)
- Atempausen, die länger als 15 Sekunden anhalten oder die zu starker Blässe oder Blauverfärbung führen
- Schwere Erweckbarkeit Ihres Kindes (nie zum Wecken schütteln!)
- Wiederholte Durchfälle oder wiederholtes Erbrechen (nicht mit Spucken zu verwechseln)
- Trinkschwäche oder Nahrungsverweigerung
- Auffallend schrilles Schreien oder wenn sich Ihr Kind durch Sie nicht beruhigen lässt
- Fieber ohne erkennbare Ursache (Fieber ist in den ersten drei Monaten eine Körpertemperatur  $\geq 38,0$  °C, danach  $\geq 38,5$  °C)

Weitere Informationen zur Vermeidung des plötzlichen Kindstodes und zu einer sicheren Schlafumgebung finden Sie unter

<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/risiken-vorbeugen/plotzlicher-kindstod-sids/vorbeugung-kindstod/>

<https://www.geps.de>