

## **Der Plötzliche Säuglingstod –**

SID = Sudden Infant Death

SIDS = Sudden Infant Death Syndrom

SIDS - Sudden Infant Death Syndrom (deutsch: plötzlicher Kindstod / Säuglingstod oder auch Krippentod genannt) bezeichnet den plötzlichen und unerwartet eintretenden Tod eines scheinbar gesunden Kindes nach dem 8. Lebenstag im ersten Lebensjahr. Bis heute konnten die Ursachen für den plötzlichen Säuglingstod trotz intensiver Forschung im In- und Ausland nicht sicher geklärt werden.

Was passiert?

Der Tod tritt im Schlaf ein, oft hatte das Kind vorher eine leichte (Atemwegs-) Infektion. Inwieweit die vorübergehende Immunschwäche nach Impfungen eine Rolle spielt, ist ungeklärt. SIDS ist in den westlichen Industrieländern heute die Haupttodesursache bei Kindern nach der Neugeborenenperiode bis zum Ende des ersten Lebensjahres (0,5/1000 Kinder in Deutschland, das sind etwa 350 im Jahr).

Am häufigsten tritt der plötzliche Kindstod im 2. bis 4. Lebensmonat auf, Jungen sind statistisch etwas häufiger betroffen, in den Wintermonaten ist die Zahl leicht erhöht. Der Plötzliche Säuglingstod kommt in allen sozialen Schichten vor und ist ein weltweites und altbekanntes Phänomen.

Da es sich immer um ein völlig unerwartetes und im höchsten Grad traumatisches Ereignis handelt, sind die betroffenen Eltern einem enormen Schmerz und psychischen Druck ausgesetzt, der noch durch die gesetzlich vorgeschriebene polizeiliche Untersuchung erschwert wird. Eine solche Untersuchung wird bei 'Todesfall mit unklarer Ursache' durchgeführt, um ein Fremdverschulden auszuschließen. Damit wird auch der Verdacht ausgeschlossen, seinem Kind "etwas angetan" zu haben. Eine genaue Klärung der Todesursache bei plötzlichem Kindstod ist jedoch auch durch eine Autopsie heute noch nicht möglich.

Für die betroffenen Eltern können Hebammen oder Trauerbegleiterinnen in einer solchen Situation erste Ansprechpartnerinnen sein. Sie unterstützen emotional, u.a. auch bei dem Wunsch, in Ruhe von dem gestorbenen Baby Abschied nehmen zu können. Oft ist das erst nach der gerichtsmedizinischen Untersuchung (Autopsie) möglich. Selbsthilfegruppen und Elterninitiativen bieten langfristig ihre Hilfe und Unterstützung an.

**Der plötzliche Säuglingstod kann nicht vorhergesehen werden.**

Eltern sollten sich keinesfalls schuldig fühlen, wenn ihr Baby am SIDS stirbt. Die wissenschaftliche Forschung gibt zwar Hinweise und Anleitung für eine mögliche Risikominimierung, sicher verhindern kann es aber niemand. Der tatsächliche Grund für den plötzlichen Säuglingstod ist bisher unbekannt.

## **Bekannte Risikofaktoren:**

- Frühgeburtlichkeit (Geburten vor der 37. Schwangerschaftswoche)
- Ein Geburtsgewicht unter 2000g (sog. "Mangelkinder")
- Kinder drogen- oder alkoholabhängiger Mütter
- Kinder von Raucherinnen und/oder aus einer nicht rauchfreien Umgebung
- Nachfolgende Geschwisterkinder (nachdem ein Kind an SIDS starb)
- Überwärmung des Kindes (durch zu warme Kleidung / Zudecke oder zu hohe Raumtemperatur)
- Schlafen in Bauchlage (oder Seitenlage auf zu weicher Unterlage)
- Nicht-Stillen oder sehr frühes Abstillen
- Nach Auftreten von ALTE (= *Apparently Life Threatening Event = plötzliches und gleichzeitiges Auftreten von Atemstillstand, schlaffer Muskulatur, Blässe und/oder Blaufärbung der Haut, verlangsamter Herzschlag*)

## **Risiko vermindern durch Vorbeugung:**

- Lassen Sie Ihr Baby im ersten Lebensjahr ausschliesslich in Rückenlage schlafen. Ein Baby, das sich alleine vom Rücken auf den Bauch und zurück drehen kann, sollte jedoch nicht gewaltsam auf dem Rücken positioniert werden. („Pucken“ ist eine Möglichkeit, das Schlafen auf dem Rücken zu erleichtern, siehe Links)
- Ein kleines Baby braucht noch kein Kopfkissen. Auch dicke Kissen, Schaumstoffpolster u.ä. zum Hineinlegen sind nicht ratsam. Die Unterlage/Matratze sollte stabil und nicht zu weich sein. Achten Sie auf Gütesiegel (z.B. von ökotest).
- Benutzen Sie im Kinderbett kein Lammfell, keine Wärmflaschen oder Heizkissen - Gefahr der Überwärmung! Felle sind als dauerhafte Unterlage zum Schlafen ungeeignet!
- Achten Sie darauf, dass der Kopf des Babies nicht durch Zudecke, Windeln o.ä. bedeckt werden und das Baby nicht unter die Decke rutschen kann; ggf. empfiehlt sich die ausschliessliche Verwendung eines Schlafsackes!
- Lassen Sie Ihr Baby in Ihrem Schlafzimmer, aber im eigenen Bett schlafen. Es fühlt sich in Ihrer Nähe wohler, schläft ruhiger und Ihnen gibt es mehr Sicherheit, Ihr Kind zu hören und in Reichweite zu haben.
- Rauchen Sie nicht und sorgen Sie für eine rauchfreie Umgebung in der Schwangerschaft und nach der Geburt – und grundsätzlich in der Nähe von Kindern.
-

- Vermeiden Sie Überhitzung! Raumtemperatur, Kleidung und Bettdecke sollten angenehm, d.h. weder zu warm noch zu kalt sein. **Temperatur in Schlafräumen 16-18 Grad.** Das Baby sollte nicht schwitzen. Als Maßstab kann Ihre eigene Bekleidung gelten, Kopfbedeckung in Räumen ist überflüssig; alle Zimmer regelmässig lüften, d.h. mindestens einmal täglich.
- Wenn irgend möglich, sollten Sie Ihr Baby stillen. Experten-Empfehlung: mindesten ½ Jahr. Sie geben ihm damit die bestmögliche Nahrung und einen optimalen Schutz vor Infektionen.
- Geben Sie Ihrem Baby genügend Liebe, Körperkontakt, Zeit, Nähe und Fürsorge.
- Vermeiden Sie weitgehend Stress, häufiges und längeres Alleinlassen, eine unruhige Umgebung, Lärm und schlechte Luft.
- Sorgen Sie grundsätzlich für möglichst schadschoffarme und gesunde Lebens-, Schlaf- und Umweltbedingungen.

**Mehr Info unter:** [www.schlafumgebung.de](http://www.schlafumgebung.de) und [www.babyschlaf.de](http://www.babyschlaf.de)

Vereinzelt sind Fälle beschrieben, in denen Eltern im fraglichen Augenblick des Auftretens von SIDS - Kind atmete nicht und zeigte keine Reaktion - präsent waren und durch rasches Eingreifen (Reanimation) das Schlimmste verhindern konnten. **Ein Lehrgang in Erster Hilfe/Reanimation empfiehlt sich für Eltern von selbst.**

Bei erkennbar erhöhtem Risiko wird den Eltern meist zu einer dauerhaften Monitorüberwachung (SIDS-Monitor) des Babies im ersten Lebensjahr geraten. Hierbei wird die Atem- und Herztätigkeit (und ggf. auch die Körpertemperatur und die Sauerstoffsättigung im Blut) während des Schlafens mittels Elektroden überwacht. Bei Unregelmässigkeiten gibt das Gerät optisch und/oder akustisch Alarm. Die modernen Geräte erlauben eine Aufzeichnung der Alarmepisoden mit der Möglichkeit der Analyse durch den Kinderarzt. Die Diagnostik im Schlaflabor - hier werden schlafbezogene Atemstörungen erforscht - ist eine weitere Option der Präventivbehandlung. Nähere Informationen durch Ihre Kinderärztin/arzt oder Kinderklinik.

Silvia Skolik,  
Geburtskanal Redaktion [www.geburtskanal.de](http://www.geburtskanal.de)

Quellen / fachliche Beratung:  
GEPS-Deutschland (Gemeinsame Elterninitiative Plötzlicher Säuglingstod e.V.)  
Deutsche Akademie für Kinder- und Jugendheilkunde  
Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde Wien  
'Das Hebammenbuch' 3. Auflage, Mändle, Opitz-Kreuter, Wehling  
The Canadian Foundation for the Study of Infant Deaths  
American Academy of Pediatrics  
SIDS Australia, u.a.

(Stand: Januar 2007)

## **Links:**

Gemeinsame Elterninitiative Plötzlicher Säuglingstod e.V. (GEPS)  
<http://www.geps-deutschland.de> und <http://www.sids.de>

SIDS Berlin  
<http://www.sids-berlin.de>

SIDS Schweiz  
<http://www.sids.ch>

SIDS Österreich  
<http://www.sids.at>

SIDS Beratungsstellen in Österreich  
<http://www.babynet.at/hurra/docus/sids.htm>

SIDS und Kinderschlaflabor  
Vestische Kinderklinik Datteln  
<http://www.kinderschlaflabor.de>

Gesunder Babyschlaf  
<http://www.babyschlaf.de>

Babyhilfe Deutschland  
<http://www.babyhilfe-deutschland.de>

Informationen zur optimalen Schlafumgebung für Babys  
<http://www.schlafumgebung.de>

American SIDS Institute  
<http://www.sids.org>

The Sudden Infant Death Syndrome Alliance  
<http://www.sidsalliance.org>

The Canadian Foundation for the Study of Infant Deaths  
La fondation canadienne pour l'étude de la mortalité infantile  
<http://www.sidscanada.org>

The Foundation for the Study of Infant Deaths FSID (UK)  
<http://www.sids.org.uk>

SIDS Global Strategy Task Force online  
<http://www.sidsglobal.org>

Erste Hilfe für Kinder  
<http://www.erste-hilfe-fuer-kinder.de/>

„Pucken“ - Informationen zum Thema  
und Antworten auf FAQ  
<http://pucken.ideen-rund-ums-kind.de/>

Pucken – Eine alte Wickelmethode wieder entdeckt (Artikel)  
<http://www.geburtskanal.de/Wissen/P/Pucken.php>