

So senken Sie das Risiko für plötzlichen Kindstod

Der plötzliche Kindstod tritt sehr selten auf, ist aber dennoch eine Quelle der Beunruhigung für viele werdende und neue Eltern. In Schweden ist vom plötzlichen Kindstod weniger als ein Kind von 6 000 betroffen. Die Forschung zeigt, dass das Risiko durch einige einfache Vorkehrungen erheblich gesenkt werden kann. Im Folgenden erhalten Eltern einige Ratschläge entsprechend dem neuesten Forschungsstand.

Trotz langjähriger Forschung wissen wir immer noch nicht mit Sicherheit, was die Ursache für den plötzlichen Kindstod ist. Wir wissen dagegen, dass vom plötzlichen Kindstod oftmals Kinder im Alter von unter sechs Monaten betroffen sind und dass der Tod fast immer während des Schlafes eintritt.

Eine Annahme besteht darin, dass das Kind einen Atemstillstand erleidet – vielleicht weil die Atmung erschwert wird, wenn das Gesicht nicht frei gehalten wird. Dadurch sinken Puls und Sauerstoffgehalt im Blut. Normalerweise wacht das Kind dann auf und erholt sich, aber manchmal funktioniert dies nicht und das Kind stirbt. Wenn das Kind Nikotin ausgesetzt worden ist, steigt das Risiko. Eine andere Annahme geht davon aus, dass der Atemstillstand dadurch ausgelöst wird, dass das Kind zu warm geworden ist.

Nach einer neuen Sichtung aktueller Forschung über den plötzlichen Kindstod werden Eltern sechs Ratschläge erteilt.

- Lassen Sie das Kind auf dem Rücken schlafen
- Verzichten Sie auf Nikotin
- Sorgen Sie dafür, dass das Gesicht des Kindes frei ist, dass das Kind angemessen warm gehalten wird und sich bewegen kann
- Säuglinge unter drei Monaten schlafen am besten im eigenen Bett
- Stillen Sie das Kind nach Möglichkeit
- Ein Schnuller kann verwendet werden, wenn das Kind schlafen soll

Die Ratschläge, dass das Kind auf dem Rücken liegen soll, auf Nikotin verzichtet werden und das Gesicht des Kindes freigehalten werden sollte, besitzen die größte Bedeutung für die Senkung des Risikos für plötzlichen Kindstod.

Den Säugling auf dem Rücken schlafen lassen

Die Forschung mehrerer Länder zeigt, dass das Risiko für plötzlichen Kindstod sinkt, wenn man das Kind in Rückenlage anstatt in Bauchlage schlafen legt. Die Rückenlage ist auch sicherer als die Seitenlage im Schlaf, da das Kind aus der Seitenlage auf den Bauch rollen kann.

Seit man vor gut 20 Jahren den Ratschlag erteilt hat, Säuglinge in Rückenlage schlafen zu lassen, konnte ein Rückgang des plötzlichen Kindstodes um 85 Prozent verzeichnet werden.

Wenn das Kind häufig auf dem Rücken liegt, besteht das Risiko, dass der Hinterkopf abflacht. Um dies zu verhindern, können Sie die Kopfstellung des Kindes variieren. Richten Sie das Gesicht des Kindes abwechselnd geradeaus und zu den Seiten. Auf diese Weise wird einer einseitigen Belastung entgegengewirkt, die zu einer platten oder schiefen Schädelform führen kann.

Im wachen Zustand ist es wichtig, dass das Kind auf dem Bauch liegen kann, um den Hinterkopf zu entlasten sowie die Kopfkontrolle und die Kraft im Oberkörper zu trainieren. Bereits das neugeborene Kind sollte während der Wachzeit unter Aufsicht eines Erwachsenen mehrere Stunden täglich in der Bauchlage zubringen.

Auf Nikotin verzichten

Es besteht das Risiko, dass das ungeborene Kind schlechter wächst, wenn die Mutter während der Schwangerschaft raucht. Die Gefahr für eine Totgeburt und plötzlichen Kindstod steigt mit dem Zigarettenkonsum der Mutter.

Vermutlich stört Nikotin die Kontrolle des Kindes über Atmung und Herzaktivität. Es gibt daher mehrere gute Gründe für werdende Eltern, mit dem Rauchen aufzuhören. Da Nikotin schädlich ist, sollte dessen Gebrauch während der Schwangerschaft und der Stillzeit vermieden werden; dies betrifft also auch Snus (Lutschtabak), nikotinhaltige Medikamente und andere Nikotinprodukte. Falls trotzdem ein fortgesetzter Gebrauch nicht vermieden werden kann, ist es wichtig zu wissen, dass die Risiken abnehmen, wenn der Nikotinkonsum gesenkt wird.

Das Gesicht des Säuglings freihalten, das Kind angemessen warmhalten und für Beweglichkeit des Kindes sorgen

Das Kind benötigt freien Zugang zu Sauerstoff. Indem das Gesicht des Kindes während des Schlafens freigehalten wird, sinkt das Risiko für plötzlichen Kindstod. Wenn Decken oder andere Tücher Gesicht und Kopf des Säuglings bedecken, steigt das Risiko stark an.

Säuglinge sind warmzuhalten, dürfen aber nicht zu warm angezogen werden. Das Risiko für plötzlichen Kindstod steigt, wenn das Kind zu warm gehalten wird. Passen Sie daher die Kleidung der Umgebungstemperatur an.

Das Risiko für plötzlichen Kindstod sinkt auch, wenn Säuglinge sich während des Schlafes ungehindert bewegen können. Daher ist es wichtig, dass Ihr Kind die Arme und Beine bewegen kann, wenn es schläft.

Säuglinge unter drei Monaten im eigenen Bett schlafen lassen

Das Risiko für plötzlichen Kindstod steigt, wenn Eltern und Säuglinge unter drei Monaten im selben Bett schlafen, wofür Forschungsergebnisse mehrerer Länder Belege erbracht haben. Das Risiko steigt weiter, wenn die Eltern rauchen und Alkohol oder Beruhigungsmittel konsumieren. Säuglinge unter drei Monaten schlafen daher am besten im eigenen Bett im Schlafzimmer der Eltern.

Wenn ein Säugling im selben Bett mit einer größeren Person schläft, besteht die Gefahr, dass sich das Kind von der Seite auf den Bauch dreht und dass der Kopf des Kindes unter die Bettdecke gerät. Ein weiterer Risikofaktor besteht darin, dass Mund und Nase durch z. B. einen Arm abgedeckt werden können. Beim Stillen und in der Wachzeit kann das Kind gern bei den Eltern im Bett sein, aber zum Schlafen sollte es in Rückenlage ins eigene Bett gelegt werden.

Nach Möglichkeit stillen

Brustmilch verleiht einen gewissen Schutz vor Virusinfektionen, die das Risiko für plötzlichen Kindstod steigern können. Daher ist es von Vorteil, wenn Sie Ihr Kind stillen. Einige Studien zeigen, dass Kinder, die gestillt werden, nicht genauso tief schlafen wie Kinder, die ausschließlich Muttermilchersatz erhalten. Sie wachen leichter auf, falls sie von Atemstillstand betroffen werden.

Beim Schlafen des Säuglings einen Schnuller verwenden

Verschiedene Untersuchungen haben ergeben, dass die Verwendung eines Schnullers für das schlafende Kind zu einer gewissen Senkung des Risikos für plötzlichen Kindstod führt. Eine mögliche Erklärung kann darin bestehen, dass Schnuller dazu beitragen, die Atemwege offen zu halten. Eine andere Annahme geht davon aus, dass Kinder, die an einem Schnuller saugen, leichter aufwachen, wenn sie von einem Atemstillstand betroffen werden.

Wenn Sie mehr erfahren möchten, wenden Sie sich an das Personal des Gesundheitswesens in Ihrer Schwangerenberatungsstelle, Geburtsklinik oder Mütterberatungsstelle.

Minska risken för plötslig spädbarnsdöd – Sex råd till dig som förälder, översättning till tyska.

Socialstyrelsen artnr 2014-11-10