

**Die monatliche Information der  
Stiftung Kindergesundheit für  
Journalistinnen & Journalisten**

**Stiftung Kindergesundheit informiert über den aktuellen  
Stand der Prävention gegen den Plötzlichen Kindstod**

## ***So schlafen Babys sicher und gut***

**Ein Baby zu verlieren – für junge Eltern gibt es keinen schlimmeren Alptraum. Und doch geschieht es in Deutschland immer noch fünfmal jede Woche: Am Abend legen Mutter oder Vater ihr allem Anschein nach gesundes Baby zum Schlafen, am Morgen finden sie es leblos im Bettchen, still hinüber gegliitten in den Tod. Die Ärzte finden für das Unglück auch bei gründlicher Untersuchung keine zum Tode führende Ursache, keine Krankheiten oder äußeren Umstände. Das Geschehen lässt sich also nach wie vor noch nicht erklären. Doch nachdem die Risikofaktoren mehr und mehr erkannt werden, können Eltern heute der Gefahr für ihr Baby immer besser begegnen, heißt es in der aktuellen Stellungnahme der in München beheimateten Stiftung Kindergesundheit.**

Der Plötzliche Kindstod (englisch: Sudden Infant Death Syndrome, SIDS) gilt in den Industrienationen noch immer als häufigste Todesursache von Kindern nach den ersten vier Wochen. In Deutschland starben im Jahr 2006 259 Babys daran. Das Unglück passiert vornehmlich zwischen dem 28. Lebensstag und dem Ende des ersten Lebensjahres, besonders häufig zwischen dem zweiten und vierten Lebensmonat. Häufig gehen harmlose Atemwegskrankheiten voraus.

### **Bessere Information zeigt endlich Wirkung**

Gleichwohl gibt es auch gute Nachrichten, sehr gute sogar: Seit 1991 ist die Häufigkeit des plötzlichen Säuglingstods in Deutschland auf ein Viertel zurückgegangen! Die Aufklärungskampagnen von Kinder- und Jugendärzten und Geburtshelfern haben Wirkung gezeigt, berichtet erfreut Professor Dr. Berthold Koletzko, Vorsitzender der Stiftung Kindergesundheit: „Durch Informationskampagnen in mehreren Bundesländern konnte die Häufigkeit des gefürchteten plötzlichen Kindstodes in Deutschland in beeindruckender Weise verringert werden – und dies ohne Medikamente und ohne medizinischen Eingriffe, allein durch Aufklärung über das richtige Verhalten! Diesen Präventionskampagnen verdanken in Deutschland in den letzten zwanzig Jahren mehrere Tausend Kinder ihr Leben. Gab es 1987 noch 1,62 SIDS-Fälle pro 1000 Lebendgeborene, ergab die letzte statistische Aufschlüsselung für 2006 nur noch 0,385 Todesfälle pro 1000 Babys“.

» **Schwerpunktthema:**  
So schlafen Babys  
sicher und gut

Seite 1-4

Das Risiko des unerklärlichen nächtlichen Todes lässt sich allein durch die Berücksichtigung weniger Empfehlungen um 80 bis 90 Prozent vermindern, betont die Stiftung Kindergesundheit in ihrer aktuellen Stellungnahme. Diese Empfehlungen lauten:

### **Baby immer auf den Rücken legen**

Legen Sie Ihr Kind zum Schlafen schon vom ersten Tag an auf den Rücken. Die meisten Säuglinge, die unerwartet und ohne Grund im Schlaf in den Tod hinüber gleiten, werden auf dem Bauch liegend aufgefunden, mit dem Gesicht nach unten oder zur Seite. Babys, die auf dem Rücken liegen, bewegen sich mehr während des Schlafs und geben über Kopf und Arme auch mehr überschüssige Wärme ab. Die Seitenlage ist nicht empfehlenswert: Aus dieser instabilen Position können Babys auf den Bauch rollen. Ist das Baby wach, darf es gern auf dem Bauch liegen. Als Schlafposition jedoch sollte die Bauchlage unbedingt so lange wie irgend möglich vermieden werden.

### **Baby stets in einem Schlafsack zum Schlafen legen**

Babys schlafen am sichersten in einem Schlafsack ohne zusätzliche Bettdecke. Im Gegensatz zu Bettdecken lassen sich Babyschlafsäcke nicht wegstrampeln oder über den Kopf ziehen. Zu empfehlen sind Babyschlafsäcke, die mit einem Brustteil und zwei kleinen Öffnungen für die Arme so verschlossen sind, dass das Kind nicht in den Schlafsack hinein oder herausrutschen kann. Die Halsöffnung darf deshalb nicht größer als der Kopfumfang sein. Babys Bett sollte eine feste und relativ wenig eindrückbare Matratze haben. Es gehören keine weichen Unterlagen hinein, in die das Kind mit dem Gesicht einsinken könnte, also kein Kopfkissen oder Schaffell und auch kein Nestchen. Verzichten sollte man auch auf das Kuscheltier, das die Atemwege verschließen könnte oder kleine Teile hat, die das Baby verschlucken oder in die Atemwege bekommen könnte.

### **Baby im eigenen Bettchen im Elternzimmer schlafen lassen**

Am besten aufgehoben ist das Baby im eigenen Bettchen im Schlafzimmer der Eltern. Die beruhigenden Schlafgeräusche der Eltern verringern das SIDS-Risiko des Babys. Es sollte allerdings nicht im Elternbett schlafen, sondern in einem eigenen Bettchen auf einer festen Matratze, in der es nicht versinken kann. Das Schlafen im Bett der Eltern ist insbesondere in den ersten Lebenswochen und bei Raucherinnen ein Risikofaktor. Die Matratzen der Elternbetten sind in der Regel weicher und die Decken können zu Überwärmung oder Ersticken führen. Das Kind sollte deshalb nach dem Stillen wieder in sein Bettchen gelegt werden. Das gemeinsame Schlafen auf dem Sofa scheint ein besonderes hohes Risiko darzustellen.

### **Das Baby nicht zu warm schlafen lassen**

Das Schlafzimmer sollte auch im Winter nicht wärmer als ca. 18° C gehalten werden. Wenn das Baby im Nackenbereich schwitzt, ist die Umgebung zu warm. Eine angemessene Zimmertemperatur zusammen mit der Verwendung eines Schlafsäckchens kann das Kind vor Überwärmung schützen. Heizungsluft trocknet die Schleimhäute aus und ist deshalb gerade bei Atemwegsinfekten besonders ungünstig. Selbstverständlich soll das Baby nicht frieren. Die richtige Temperatur hat das Baby, wenn seine Haut im Nacken bzw. zwischen den Schulterblättern warm aber trocken ist. Im Sommer kann es auch mal wärmer sein, Klimaanlage/ Ventilatoren sind deshalb nicht notwendig. Es genügt, wenn das Baby angemessen leicht bekleidet ist.

## Nie in Babys Gegenwart rauchen

Verbannen Sie Zigaretten aus dem Babyhaushalt! Raucht die Mutter in der Schwangerschaft und in der Stillzeit, erhöht sich das Risiko für das Baby. So berichten die Autorinnen Dr. Annette Bornhäuser und Dr. Martina Pötschke-Langer vom Deutschen Krebsforschungszentrum Heidelberg in einer - in Zusammenarbeit mit der Stiftung Kindergesundheit entstandenen - Dokumentation: „Bis zur Hälfte aller SIDS-Fälle werden dem Passivrauchen zugeschrieben. Sowohl das Rauchen während der Schwangerschaft als auch nach der Entbindung erhöht das Risiko deutlich. Bei einem täglichen Konsum der werdenden Mutter von mehr als 10 Zigaretten erhöht sich das Risiko für SIDS auf das Siebenfache. Insgesamt ist das Risiko von SIDS bei elterlichem Tabakkonsum um das Zwei- bis Vierfache höher als in rauchfreien Haushalten“.

„Eltern sollten wissen: Impfungen sind nachweislich kein Risiko für den plötzlichen Säuglingstod“, betont Kinder- und Jugendarzt Professor Koletzko: „Im Gegenteil: Durch Impfungen und auch durch Stillen wird das Risiko für das Baby deutlich vermindert“.

» Eltern sollten wissen:  
Impfungen sind nachweislich kein Risiko für den plötzlichen Säuglingstod. «

### In Bayern läuft derzeit mit Unterstützung der Stiftung Kindergesundheit eine Kampagne mit verschiedenen Informationsmedien zur Aufklärung von Eltern und Schwangeren.

Ziel ist es, allen Eltern bei der Entlassung aus der Geburtsklinik eine schriftliche Information zum gesunden Säuglingsschlaf mitzugeben. Diese soll zusätzlich unterstützt werden durch ein breites Spektrum von Multiplikatoren, wie Hebammen, Frauenärzte, Kinderärzte, Allgemeinärzte, insbesondere auch Schwangerenberatungsstellen, Migrantinnenbetreuungsstellen, Babyausstatter etc. Auch die Geburtskliniken selbst sollen möglichst konsequent die Empfehlungen für den gesunden Babyschlaf umzusetzen.

Das von der Stiftung Kindergesundheit entwickelte Falblatt „Wichtige Tipps zum sicheren und gesunden Babyschlaf“ kann unter folgender Adresse bestellt werden:

[info@kindergesundheit.de](mailto:info@kindergesundheit.de)

#### Hier gibt es weitere Informationen und Hilfe:

[www.kindergesundheit.de](http://www.kindergesundheit.de) unter Aktuelles: Gesunder Babyschlaf – eine Broschüre klärt auf (zusätzlich in 6 Sprachen erhältlich).

[www.schwangerundkind.de](http://www.schwangerundkind.de)

[www.lgl.bayern.de](http://www.lgl.bayern.de)

Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (Tel.: 089/31560-304)

[www.schlafumgebung.de](http://www.schlafumgebung.de)

[www.babyhilfe-deutschland.de](http://www.babyhilfe-deutschland.de)

[www.babyschlaf.de](http://www.babyschlaf.de)

[www.saeuglingstod.de](http://www.saeuglingstod.de)

Gemeinsame Elterninitiative Plötzlicher Säuglingstod GEPS, Rheinstr. 26, 30519 Hannover, Tel. 0511/83 86 202

**Nachdruck kostenlos. Wir freuen uns über einen Beleg.**

**Bitte helfen Sie uns**

Fördern auch Sie die Gesundheit unserer Kinder durch Ihre Spende, die in voller Höhe den Projekten der Stiftung Kindergesundheit zugute kommt.  
Mit einem Beitritt zum Freundeskreis der Stiftung Kindergesundheit können Sie die Arbeit der Stiftung regelmäßig fördern.

Mehr Informationen hierzu finden Sie unter:

**<http://hauner.klinikum.uni-muenchen.de/kindergesundheit/helfen.start.php>**

Spendenkonto Nr.: 520 55 520,  
Hypovereinsbank München,  
BLZ: 700 202 70

Dieser Newsletter wird  
unterstützt von

**strukturplan**

Agentur für  
Print & Kommunikation

**[www.strukturplan.de](http://www.strukturplan.de)**