

Dem plötzlichen Kindstod vorbeugen

Die Angst, das geliebte Kind zu verlieren, hat bei uns zu Recht den Namen „plötzlicher Kindstod“; schließlich ist dies die häufigste Todesursache im Zeitraum vom 14. Lebenstag bis zum 1. Geburtstag. Er betrifft in Deutschland 700 Babys und Kinder im Jahr, das ist jedes 2000. Kind. Hierbei sind besonders Frühgeborene mit einem Geburtsgewicht unter 2000g gefährdet.

In vielen anderen Ländern sieht das ganz anders aus: sicherlich sterben dort auch Kinder am plötzlichen Kindstod; sie sind aber in viel höherem Ausmaß von Infektionen und Hungertod bedroht. Deshalb empfehle ich, sich bewußt zu machen, wie privilegiert unsere Kinder hier aufwachsen und daß wir so manche „Luxussorgen“ haben. Nichtsdestotrotz ist es für die betroffene Familie natürlich ein Drama.

Übrigens starben 2003 in Deutschland 6606 Menschen im Straßenverkehr...

Es gibt Risiken, die wir billigend in Kauf nehmen und die uns nicht täglich Sorgen machen; bei anderen suchen wir im Zweifelsfall Schuldige.

Was können Sie vorsorglich tun?

Vorsichtshalber das Baby in den ersten vier Monaten nicht in Bauchlage zum Schlafen legen; es gibt einen Zusammenhang von Bauchlage zum Schlafen mit dem plötzlichen Kindstod.

Das Baby soll in Rückenlage schlafen. Eine fixierte Seitenlage wird wegen der Atemschränkung des unteren Lungenflügels auch nicht mehr empfohlen.

Durch diese Maßnahme hat sich in den letzten Jahren die Rate der gestorbenen Babys halbiert.

Babys, die im Zimmer der Eltern schlafen, haben ein deutlich reduziertes Risiko (um 81% bzw. 90% je nach Untersuchung), am plötzlichen Kindstod zu sterben. Die Kinderärzteverbände empfehlen deshalb dringend, daß das Baby im ersten Lebensjahr im Zimmer der Eltern schlafen soll – entweder im Bett der Eltern („Co-Sleeping“) oder im Körbchen dicht daneben. Babys von rauchenden Eltern dürfen nicht im Bett der Eltern schlafen, aber im gleichen Raum. Wenn Sie Alkohol getrunken oder andere Drogen eingenommen haben, darf das Baby nicht in Ihrem Bett schlafen.

Ideale Raumtemperatur zum Schlafen: 19° C.

In den allerersten Lebenstagen wäre die Bauchlage okay, birgt aber die Gefahr der Gewöhnung.

Ab dem 6. Monat dreht sich das Baby selbst, dann darf es sich auch die gewünschte Schlafposition selbst aussuchen. Ca. die Hälfte der Kinder schläft gern auf dem Bauch, das ist von da an völlig okay.

Bitte leiten Sie aus dieser Schlafempfehlung für die ersten Monate nicht ab, dass Sie Ihr Baby nie auf den Bauch legen sollen! Im Wachzustand ist dies die Position, die die physiologische Entwicklung unterstützt. Nur aus der Bauchlage heraus lernt das Baby, sich auf die Unterarme, später die Hände zu stützen, zu krabbeln etc.

Weitere Prophylaxemöglichkeiten:

- das Baby stillen,
- nicht im Haushalt rauchen,
- auf Überhitzung achten!

- Für ein Baby, das **nicht** gestillt wird, hat ein Schnuller nachts schützende Wirkung.

An dieser Stelle eine Anmerkung zum Passivrauchen: Zigarettenrauch, der sich auf Spielzeug, Teppichen und Bettzeug ablagert, wird direkt in den Körper des Babys transportiert – schließlich steckt ein paar Monate altes Baby alles in den Mund. auch wenn die Eltern auf dem Balkon rauchen, nimmt das Baby, übertragen durch Haare und Kleidung der Eltern, Nikotin auf. Diese Babys haben achtmal höhere Nikotinkonzentrationen im Körper als reine Nichtraucherkinder.