

# SIDS

## EMPEHLUNGEN PLÖTZLICHER KINDSTOD

**Um das Risiko im 1. Lj. zu reduzieren, werden international von der Fachwelt folgende Maßnahmen empfohlen:**

- Rückenlage: das Baby soll (auch für kurze Schläfchen) auf dem Rücken liegen.
- Stillen/ Schnuller: Stillen reduziert das Risiko von SIDS um etwa 50% - wenn ausschließlich gestillt wird, ist dieser Effekt sogar noch stärker. (75% Risiko-Reduktion) Wird nicht gestillt, kann ein Schnuller das Risiko reduzieren.
- Haut-zu-Haut-Kontakt: ist essentiell und wird für alle Mütter mit Babys empfohlen
  - Rauchen: Rauchen während Schwangerschaft oder Stillzeit erhöhen das Risiko für SIDS. In der Nähe von schwangeren Frauen oder Müttern mit Babys sollte nicht geraucht werden. Das SIDS Risiko ist stark erhöht, wenn das Baby mit einem Raucher im selben Bett schläft, auch dann, wenn dieser nicht im Bett raucht.
- Überwärmung vermeiden: Die Schlafzimmertemperatur sollte bei 16-18 Grad liegen. Das Baby sollte nicht neben einer Heizung oder unter direkter Sonneneinstrahlung schlafen. Auf Wärmeflaschen, Heizkissen, "Nestchen", dicke Bettdecken & Felle im Bett soll verzichtet werden.
- Bettzubehör: Schlafsäcke sind besser geeignet als Decken. Falls eine Decke verwendet wird, sollte diese nur bis zur Brust des Babys reichen. Zusätzlich sollte sie am Fußende des Bettes unter der Matratze eingeschlagen werden. Matratze soll fest & keinesfalls weich sein.  
zu Vermeiden sind: weiches/ lockeres Bettzeug, Kissen, Schnüre, Bänder, Ketten, Kabel, Polsterungen für Gitterstäbe, Kuscheltiere, etc.

*Betty*

**Kinderherzglück**

# SIDS

## EMPEHLUNGEN PLÖTZLICHER KINDSTOD

- Position des Bettes: Da das Risiko in den ersten 6 Monaten am höchsten ist, sollten Kinder in diesem Zeitraum möglichst in der Nähe der Eltern schlafen. Ergänzung: Auch nach dem 6. Lebensmonat brauchen Kinder die nächtliche Nähe, Sicherheit und Nahrung. Der Verein für ganzheitlichen Kinderschlaf und auch ich empfehlen im gesamten ersten Lebensjahr und auch darüber hinaus nachts die unmittelbare Nähe der Eltern zum Kind.
- Das Bett darf nicht mit dem Kind geteilt werden, wenn eine Bezugsperson raucht, Alkohol getrunken, Drogen konsumiert und/ oder Medikamente eingenommen hat. Es sollte niemals auf einem Sofa oder (Lehn-) Sessel geschlafen werden -> Achtung bei Übermüdung!
- Autositze, Buggys, Schaukeln, Tragetaschen oder -hilfen und -tücher werden nicht zum Schlafen empfohlen, v.a. bei Babys die jünger als 4 Monate sind. Wird das Baby in einem Sling oder einer Tragevorrichtung getragen, soll darauf geachtet werden, dass das Gesicht frei ist und Nase und Mund sich außerhalb des Tragetuches befinden (Gefahr der sog. "Rückatmung")
- Pucken: Mittlerweile gibt es die Empfehlung Säuglinge nicht mehr fest einzuwickeln, d.h. das sog. Swadding (Pucken) zu vermeiden. Dies basiert auf einer aktuellen Meta-Analyse, die für Swadding vor allem in Verbindung mit Bauch- oder Seitenlage eine deutliche Erhöhung des SIDS-Risikos fand.

*Betty*

**Kinderherzglück**

# SIDS

## SAVE SLEEP 7

diese Richtlinie wurde von der La Leche League entwickelt um das sichere Schlafen bzw. das co-sleeping zu fördern und das Risiko von SIDS zu minimieren.

- **Nicht rauchen:** Die Mutter oder der Vater sollte während der Schwangerschaft und nach der Geburt nicht rauchen. Es erhöht das Risiko für Atemprobleme und SIDS.
  - **Nüchtern sein:** Eltern die mit dem Baby zusammen in einem Bett schlafen, sollten nichts konsumieren, was ihre Wahrnehmung und Reaktionsfähigkeit beeinträchtigen könnte.
- **Stillen:** Gestillte Babys haben ein geringeres Risiko für SIDS. Es wird empfohlen, das Baby ausschließlich und nach Bedarf zu stillen, da dies eine wichtige Schutzfunktion darstellt.
- **gesundes Baby:** das Baby sollte termingerecht geboren und gesund sein, ohne Frühgeburts- oder andere gesundheitliche Komplikationen.
  - **Rückenlage:** Das Baby sollte immer auf dem Rücken schlafen, auch wenn es im Bett der Eltern liegt. Die Rückenlage reduziert das Risiko von Atemproblemen.
  - **Leichte Bekleidung:** Das Baby sollte leicht bekleidet sein, um Überhitzung zu vermeiden. Keine schweren Decken, Kissen oder weichen Gegenstände sollten im Schlafbereich des Babys sein.
- **Sicheres Bett:** Die Schlafumgebung sollte sicher sein - eine feste Matratze ohne weiche Polsterungen, Kissen oder Stofftiere. Das Baby sollte nicht in der Nähe von Kanten oder Spalten schlafen.

*Betty*

**Kinderherzglück**

# Kinderherzglück

Wenn du dir unicher bist oder Fragen hast, kannst du dich jederzeit gerne an mich wenden.

*[www.kinderherzglueck.at](http://www.kinderherzglueck.at)*

*[www.instagram.com/kinderherzglueck](http://www.instagram.com/kinderherzglueck)*

*[office@kinderherzglueck.at](mailto:office@kinderherzglueck.at)*

**0664/4532359**

