

Die Gesundheitsministerin informiert:



Ministerium für **Frauen,
Jugend, Familie und
Gesundheit**
des Landes
Nordrhein-Westfalen

Der Plötzliche Säuglingstod

INFORMATIONEN FÜR ELTERN



NRW.



In den letzten zehn Jahren ist es gelungen, die Häufigkeit des Plötzlichen Säuglingstodes erheblich zu senken. Immer noch aber versterben Säuglinge hieran plötzlich und unerwartet, ein schmerzliches Ereignis für die betroffenen Familien, über das sie nur schwer hinwegkommen.

Die Senkung des Plötzlichen Säuglingstodes bildet damit für die Gesundheitspolitik auch in Zukunft eine Herausforderung. Entscheidend bleibt, dass es gelingt, die bekannten Risiken zu vermeiden. Die Ursachen des Plötzlichen Säuglingstodes konnten noch immer nicht endgültig geklärt werden.

Eine in Nordrhein-Westfalen Anfang der 90er-Jahre durchgeführte wissenschaftliche Studie, auf der inzwischen eine groß angelegte, bundesweit durchgeführte Studie aufbaut, hat jedoch dazu beigetragen, Risikofaktoren klar benennen zu können. Während 1990 in NRW noch fast 500 Säuglinge am Plötzlichen Säuglingstod starben, waren im Jahre 1999 noch 180 Todesfälle zu verzeichnen.

Trotz dieser Entwicklung dürfen wir in unseren Bemühungen um die Prävention des Plötzlichen Säuglingstodes nicht nachlassen. Ich möchte daher die Empfehlungen in diesem Faltblatt allen Eltern ans Herz legen.

Birgit Fischer

Birgit Fischer
Ministerin für Frauen, Jugend,
Familie und Gesundheit des
Landes Nordrhein-Westfalen

PLÖTZLICHER SÄUGLINGSTOD

Der Plötzliche Säuglingstod, auch Plötzlicher Kindstod oder Krippentod genannt, ist die häufigste Todesart im Säuglingsalter. Er tritt plötzlich und unerwartet bei anscheinend gesunden Babys ein - meist während des Nachtschlafes. Betroffen sind vor allem Babys im ersten Lebensjahr, besonders häufig zwischen dem zweiten und vierten Lebensmonat.

Trotz weltweiter, intensiver Forschung konnten die Ursachen des Plötzlichen Säuglingstodes bisher nicht endgültig geklärt werden. Es gibt jedoch Risikofaktoren, die häufig bei Kindern festgestellt wurden, die am Plötzlichen Säuglingstod gestorben waren.

Einige dieser Risikofaktoren können vermieden werden. Die Verbreitung des Wissens über diese Risikofaktoren hat sicher dazu beigetragen, dass die Fälle des Plötzlichen Säuglingstodes in den letzten Jahren deutlich zurück gegangen sind.



DIE WICHTIGSTEN EMPFEHLUNGEN

- Mit dieser Broschüre sollen Empfehlungen gegeben werden, die helfen können, das Risiko des Plötzlichen Säuglingstodes zu senken. Die wichtigsten Regeln für Eltern und Betreuer der Babys:

DIE RICHTIGE SCHLAFPOSITION

Legen Sie Ihr Kind im ersten Lebensjahr zum Schlafen auf den Rücken. Die Rückenlage ist die sicherste Schlafposition.

RAUCHFREIE UMGEBUNG

Rauchen Sie nicht während der Schwangerschaft, Stillzeit und in Anwesenheit des Babys auch nicht in einem Raum, in dem das Baby anschließend schlafen soll.

ÜBERWÄRMUNG VERMEIDEN

Vermeiden Sie die Überwärmung Ihres Kindes. Verwenden Sie einen der Größe des Kindes und der Umgebungstemperatur angemessenen Schlafsack ohne Kapuze. Achten Sie auf eine Raumtemperatur, die für das Kind angenehm ist.

SCHLAFRAUM

Säuglinge sollten im elterlichen Schlafzimmer, aber im eigenen Bett schlafen.

STILLEN

Stillen Sie Ihr Baby, wenn es möglich ist, 6 Monate lang voll.

DIE RÜCKENLAGE

Babys können sich ihre Schlafhaltung in den ersten fünf bis sechs Monaten nicht selber aussuchen. Legen Sie deshalb Ihr Kind zum Schlafen immer auf den Rücken:

Die Rückenlage ist eindeutig die sicherste und beste Schlafposition für Ihr Kind.

In allen Ländern, in denen die Rückenlage nachdrücklich empfohlen wurde, gingen die Fälle des Plötzlichen Säuglingstodes deutlich zurück.

Es gibt auch keinen Nachweis, dass schlafende, gesunde Babys in Rückenlage eher an Erbrochenem ersticken als in Bauch- oder Seitenlage.

DIE BAUCLAGE

Vermeiden Sie die Bauchlage als Schlafposition für Ihr Baby. Weltweite Forschungsergebnisse zeigen, dass das Schlafen in Bauchlage das Risiko für den Plötzlichen Säuglingstod deutlich erhöht.

Wenn Ihr Kind wach ist und Sie es beaufsichtigen, darf es zum Spielen auch auf dem Bauch liegen. Das ist wichtig, damit es Nacken- und Rückenmuskulatur trainieren kann und so einfacher krabbeln lernt. Wird das Baby müde, sollte man es aber wieder in die Rückenlage zum Schlafen legen.

Diese Empfehlungen gelten nicht, wenn Ihre Kinderärztin oder Ihr Kinderarzt die Bauchlage aus medizinischen Gründen ausdrücklich für notwendig erachtet.

DIE SEITENLAGE

Auch die Seitenlage ist eindeutig risikoreicher als die Rückenlage, weil die Seitenlage eine instabile Position ist, aus der das Kind leicht in die Bauchlage rollen kann.

Wenn aber aus medizinischen Gründen eine Seitenlage für Ihr Baby empfohlen wird, verwenden Sie eine Seitenlagerungshilfe (z.B. Handtuchrolle), die verhindert, dass Ihr Kind versehentlich selbst in die Bauchlage rollt.

Ein eigenes Bett im elterlichen Schlafzimmer ist der beste Schlafplatz für Ihr Baby. Ideal ist ein Babybett an einem hellen, zugfreien Platz im elterlichen Schlafzimmer. Kinderwagen und Tragetaschen sind als Bettersatz auch für sehr kleine Kinder ungeeignet.

Ungeeignet für ein Babybett sind außerdem

- Kopfkissen
- zu weiche, ältere und schadstoffhaltige Matratzen
- Schnüre und Bänder im Bettbereich
- Himmel, Nestchen (Bettumrandungen)
- Wärmflaschen, Wärmekissen, Heizkissen
- große Kuscheltiere, unter die das Kind mit seinem Gesicht geraten kann.

Durch diese Dinge besteht im Bett die Gefahr eines Wärmestaus oder die Behinderung der Atemluftzirkulation.

Da Babys sich schon nach wenigen Wochen ihre Bettdecke über den Kopf ziehen oder sich darunter strampeln können, sollte ein der Körpergröße und der Temperatur angemessener Babyschlafsack ohne Kapuze verwendet werden.

Arm- und Halsöffnungen des Schlafsacks müssen einerseits genügend Bewegungsspielraum bieten, andererseits dürfen sie aber nie so groß sein, dass das Kind in den Schlafsack hineinrutschen kann. Vor allem darf die Halsöffnung nie größer als der Kopfumfang sein.



Falls Sie aber trotz der eindeutigen Vorteile des Babyschlafsackes nicht auf eine Bettdecke verzichten möchten, achten Sie darauf, dass Sie das Baby so in sein Bett legen, dass es mit seinen Füßen an das Fußende des Bettes stößt und so nicht mit dem Kopf unter die Bettdecke rutschen kann. Außerdem sollten Sie darauf achten, dass der Säugling nicht durch Rollen oder Krabbeln ganz unter die Decke geraten kann und es zu einer Störung der Atemluftzirkulation kommt.

Verwenden Sie in Räumen nicht Zudecke und Schlafsack gleichzeitig. Das ist zu warm.

ÜBERWÄRMUNG VERMEIDEN

- Babys kann es schnell zu warm werden - durch zu dicke Kleidung, durch zu warme Ausstattung des Bettes, Stubenwagens oder Kinderwagens, durch zu viel Sonne, in überheizten Räumen oder durch den Wärmestau im schlechtgelüfteten Auto.

Durch Überwärmung können der Atemantrieb, das Wachwerden und der Kreislauf des Babys beeinträchtigt werden.

ZEICHEN EINER ÜBERWÄRMUNG

Das Baby ist unruhig oder matt und erschöpft, schläft ungewöhnlich tief und lange und ist schwer zu wecken. Die Körpertemperatur steigt an, die Haut des Kindes fühlt sich im Nacken heiß und feucht an, das Gesicht ist häufig hochrot.

Bringen Sie das Baby in solchen Fällen an einen kühleren Ort, ziehen Sie ihm weniger Kleidung an und geben Sie ihm zu trinken. Auch das Abwaschen mit lauwarmem Wasser ist sinnvoll, wenn das Baby sehr verschwitzt ist.

ÜBERWÄRMUNG VERMEIDEN

Ein Hinweis: Ob es dem Baby zu warm oder zu kalt ist, können Sie am besten im Nacken des Kindes mit Ihrer eigenen normal warmen Hand prüfen. Hände und Füße des Babys sind oft kühl und reichen für diese Einschätzung nicht aus.

Seien Sie versichert: Falls es dem Baby in seinem Bett zu Hause zu kalt wird, meldet es sich lautstark. Bei Überwärmung neigen Babys dazu, eher weiterzuschlafen.

Diese Hinweise gelten besonders dann, wenn Ihr Baby krank ist, vor allem wenn es Fieber hat. In diesem Fall benötigt es eher weniger Kleidung, niemals mehr. Suchen Sie dann in jedem Fall aber auch Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt auf.

KLEIDUNG:

- Das Baby nie so warm anziehen, dass es schwitzt.
- Zum Schlafen genügen Windel, Unterwäsche oder Unterhemd und ein Schlafanzug; im Sommer, bei hohen Temperaturen, eher leichter kleiden.
- Im Haus braucht das Baby nie eine Mütze. Über den frei liegenden Kopf kann es am besten überschüssige Wärme abgeben.
- Die Kleidung des Babys (auch wenn es gerade schläft) den Umständen anpassen - zum Beispiel, wenn Sie von draußen in ein Kaufhaus gehen oder mit dem schlafenden Kind im Kinderwagen nach Hause zurückkehren. Das Kind muss dann bei längerem Aufenthalt in den wärmeren Räumen auf jeden Fall entkleidet werden.

TEMPERATUREN UND FRISCHE LUFT

In der kalten Jahreszeit kommt es häufiger zum Plötzlichen Säuglingstod als im Sommer. Deshalb:

- Achten Sie darauf, dass die Räume nicht überheizt sind.
- Stellen Sie das Babybett nicht neben die Heizung oder direkt in die Sonne.
- Lüften Sie häufig, aber kurz, dazu Fenster nicht kippen, sondern ganz öffnen, anschließend wieder schließen.
- Meiden Sie im Sommer draußen die Mittagshitze und bringen Sie das Baby in einen angenehm temperierten Raum.
- Kontrollieren Sie die Raumtemperatur über ein Raumthermometer an einer der Innenwände des Zimmers, in dem das Baby spielt oder schläft. Die ideale Raumtemperatur im Wachzustand liegt bei 18 bis 20 Grad, zum Schlafen bei 17 bis 18 Grad C.
- Gehen Sie mit dem Baby täglich hinaus, es wird widerstandsfähiger und unempfindlicher gegen Erkältungen; außerdem fühlt es sich an frischer Luft am wohlsten. Vermeiden Sie aber extremen Frost und große Hitze.
- Lassen Sie das Baby nie allein im Auto.

NICHTRAUCHEN

Rauchen Sie während der Schwangerschaft und Stillzeit nicht und sorgen Sie auch nach der Geburt für eine rauchfreie Umgebung. Die Risiken für Ihr Kind steigen sowohl vor der Geburt als auch danach mit jeder gerauchten Zigarette, denn Tabakrauch schwächt das Immunsystem und schadet der Gesundheit Ihres Babys erheblich.

Setzen Sie diese Vorsichtsmaßnahme auch bei Ihren Familienmitgliedern und Besuchern durch.

RAUCHEN ERHÖHT DAS RISIKO FÜR IHR BABY

- zu früh geboren zu werden,
- mit zu geringem Gewicht zur Welt zu kommen,
- nach der Geburt an Erkrankungen der Atemwege zu leiden,
- am Plötzlichen Säuglingstod zu sterben.



STILLEN

Die Muttermilch enthält wichtige Abwehrstoffe, die auf Grund ihrer Zusammensetzung einen Schutz gegen Allergien und Infektionen bietet. Sie ist von Natur aus auf die individuellen Bedürfnisse des Babys abgestimmt und ist daher die optimale Nahrung für Ihr Kind.

Wenn es Ihnen möglich ist, stillen Sie Ihr Baby mindestens ein halbes Jahr lang. Nicht gestillte Babys haben ein höheres Risiko, am Plötzlichen Säuglingstod zu sterben. Sie senken das Risiko auch dann, wenn Sie nur wenige Wochen stillen.

Falls Sie Probleme mit dem Stillen haben (zu wenig, zu viel Milch, Organisation der Stillmahlzeiten usw.), wenden Sie sich an Ihre Hebamme, Mütterberatungsstelle, an eine Stillberaterin oder gehen Sie in eine Stillgruppe.

WENN SIE NICHT STILLEN:

- Achten Sie auf eine sachgemäße Zubereitung der Flaschennahrung in angemessener Menge, damit der Organismus Ihres Babys nicht belastet wird und keine gesundheitliche Beeinträchtigung entsteht.
- Grundsätzlich entscheidend ist eine regelmäßige, normale Gewichtszunahme Ihres Babys:
ab der zweiten Lebenswoche bis zum Ende des ersten Halbjahres um rund 140 bis 180 Gramm pro Woche.

Daher: Wiegen Sie Ihr Baby einmal pro Woche um die gleiche Uhrzeit vor einer Mahlzeit nur mit einem Unterhemd bekleidet.

ERSTE HILFE UND VORSORGE

- Besuchen Sie einen Kurs für Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Kleinkindern und Säuglingen, um im Notfall rasche und wirkungsvolle Hilfe leisten zu können.

Sie sollten mit Ihrem Baby unbedingt zu einer Kinderärztin oder zu einem Kinderarzt gehen:

- wenn die Reaktionen oder das Verhalten Ihres Babys Sie unsicher machen, ob eine Erkrankung oder sonstige Störung vorliegen könnte,
- wenn Sie Ihr Baby nach dem Schlafen ohne ersichtlichen Grund schweißgebadet vorfinden oder wenn es auffällig lange Atempausen im Schlaf hat,
- wenn bei Ihrem Baby Blauverfärbungen (besonders im Gesicht) oder auch extreme Blässe auftreten.

Bitte denken Sie auch daran, mit Ihrem Baby zu den vorgesehenen Früherkennungsuntersuchungen zu gehen.

Durch Berücksichtigung dieser Empfehlungen geben Sie Ihrem Baby und sich selbst die Chance, das erste Lebensjahr risikoärmer und angstfreier zu erleben und sich so unbeschwert an Ihrem Baby zu erfreuen.

Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrer Kinderärztin, Ihrem Kinderarzt sowie von der Elternselbsthilfeorganisation GEPS-NRW e.V..

Gemeinsame Elterninitiative
Plötzlicher Säuglingstod
Nordrhein-Westfalen e.V.

GEPS-NRW e.V.
Postfach 41 01 09
48065 Münster
Tel./Fax: 02 51/86 20 11
E-Mail: GEPS-NRW@schlafumgebung.de

Gesellschaft von Kinderkliniken
zur Prävention des Plötzlichen Säuglingstodes
und zur Erforschung des Schlafes e.V.
(GEKIPS e.V.)
Klinik für Kinder- und Jugendmedizin
Evangelisches Krankenhaus
Nordenwall 22
59065 Hamm
Tel.: 0 23 81/5 89-34 75
Fax: 0 23 81/5 89-34 77
E-Mail: lreinken@ebkhamm.de

Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Landesregierung Nordrhein-Westfalen herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlwerberinnen und -werbern oder Wahlhelferinnen und -helfern während eines Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden.

Dies gilt für Landtags-, Bundestags- und Kommunalwahlen sowie auch für die Wahl der Mitglieder des Europäischen Parlaments.

Missbräuchlich ist insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken oder Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung.

Eine Verwendung dieser Druckschrift durch Parteien oder sie unterstützende Organisationen ausschließlich zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder bleibt hiervon unberührt.

Unabhängig davon, wann, auf welchem Weg und in welcher Anzahl diese Schrift der Empfängerin oder dem Empfänger zugegangen ist, darf sie auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Landesregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte.



Herausgeber: Ministerium für Frauen, Jugend, Familie und Gesundheit des Landes NRW, Fürstenwall 25, 40219 Düsseldorf

Gestaltung: Hansen Kommunikation, Köln

Fotos: Ira Vinokurova, Köln

Lithografie: BMS, Köln

Druck: Bachem, Köln

Stand: August 2001