



■ Dr. med. Maru Bohdansky

Kinderärztin an der
Frauenklinik Dr. Krüsmann

Internationale Privatpraxis
Ludwig-Ganghofer-Straße 4
82031 Grünwald bei München
Tel. 089 64260405
Mobil: 0173 3717123

Der plötzliche Kindstod



Definition – Plötzlicher Kindstod

Der Plötzliche Kindstod (auch plötzlicher Säuglingstod oder SIDS) ist das unerwartete und nicht erklärliche Versterben eines scheinbar gesunden Säuglings im ersten Lebensjahr.

Die Todesursache kann dabei weder durch eine Krankheit noch durch eine Untersuchung nach dem Tod (Autopsie) erklärt werden.

Es ist somit eine Diagnose, die erst nach Ausschluss aller anderen denkbaren Todesursachen (Infektionen, Stoffwechselerkrankungen, Herzerkrankungen, Blutungen, Fehlbildungen und Unfällen) gestellt werden darf.



- Die Ursache für den plötzlichen Kindstod ist nicht bekannt
- Es gibt dazu nur unterschiedliche Hypothesen



Hypothese

- Man vermutet ein Zusammentreffen von verschiedenen „äußeren“ und „inneren“ Faktoren.
- „Äußere“ Faktoren können ein banaler Infekt, sowie u.g. „Risikofaktoren“ sein.
- Als „innerer“ Faktor wird eine Unreife des Atemantriebsmechanismus im Stammhirn diskutiert, die zu einer schwereren Erweckbarkeit und letztlich unter gewissen unglücklichen Begleitumständen, zum Atemstillstand führen kann.



Impfungen

- Von Impfgegnern ist ein möglicher Zusammenhang des plötzlichen Kindstodes mit Impfungen, insbesondere der Sechsfachimpfung diskutiert worden.
- Etwa 2 Jahre nach Einführung der Sechsfachimpfstoffe im Herbst 2000 in Europa gab es eine Untersuchung, die zeigte, dass innerhalb von 24 Stunden nach der Impfung 25 Kinder weltweit an SIDS verstorben waren vs. nur 15 Kindern die fünffach geimpft worden waren.
- Bis zu diesem Zeitpunkt waren in Europa ca. 3 Millionen Kinder geimpft worden.



Impfungen

- Die Vorfälle wurden sowohl vom Paul-Ehrlich-Institut als auch vom wissenschaftlichen Komitee der europäischen Arzneimittelbehörde (EMA) und der „Immunization Safety Committee“ des „Institute of Medicine“ (IOM) in den U.S.A. untersucht.
- Ein Ursächlicher Zusammenhang zwischen der Impfung und dem Tod der Kinder ließ sich nicht belegen.
- Nach anderen Studien reduzieren Impfungen sogar das Risiko des plötzlichen Kindstodes.



Epidemiologie:

- In Deutschland starben im Jahr 2005 323 Babys an plötzlichem Kindstod, in den USA waren es 2500.
- Vor 1999 als die ersten Untersuchungen veröffentlicht wurden zur Risikosenkung durch Bauchlage der Kinder und diese allgemein empfohlen wurde, betrug das Risiko noch über 0,1%!
- Das Risiko beträgt heute ca. 0,04%.
- Es ist damit immer noch die häufigste Todesursache im ersten Lebensjahr jenseits der Neugeborenenperiode.



Epidemiologie

- 2004 waren in Bayern 29 Säuglinge von SIDS betroffen.
- Demgegenüber starben 19 Kinder < 5 Jahre an Krebserkrankungen und 29 bei Verkehrsunfällen.



Epidemiologie

- Die meisten Todesfälle treten im Alter zwischen 2 und 4 Monaten auf.
- Jungen sind etwas häufiger betroffen als Mädchen.



Risikofaktoren in der Schwangerschaft

- Rauchen, Trinken oder Drogenmissbrauch
- Schlechte Überwachung in der Schwangerschaft
- Frühgeburtlichkeit oder niedriges Geburtsgewicht
- Mütter unter 20 Jahren



Risikofaktoren nach der Geburt:

- Rauchende Eltern des Säuglings (Schadstoffe in der Luft) - Rauchen in *Gegenwart* eines Säuglings erhöht das Risiko um 50%!
- Überwärmung des Säuglings (Kreislaufstörungen)
- Behinderung der Atmung durch falsche Schlafposition (Bauchlage), Überdecken oder ungenügende Luftzirkulation.



Vorbeugung beginnt in der Schwangerschaft!

- Möglichst keine Zigaretten, Alkohol oder Drogen in der Schwangerschaft.
- Kinder von Raucherinnen haben ein dreimal höheres Risiko an SIDS zu Sterben als Kinder von Nicht-Raucherinnen.



Vorbeugung beginnt in der Schwangerschaft!

- Möglichst auch kein „Passiv-Rauchen“
- „Passiv-Rauchen“ in der Schwangerschaft verdoppelt das Risiko an SIDS zu sterben.
- Frühzeitig und regelmäßig zur Schwangerschaftsvorsorge gehen.



Vorbeugung nach der Geburt:

- Rückenlage
- Rauchfrei
- Stillen ist *Gesund*
- Das eigene Bettchen im Elternschlafzimmer
- Schlafsäckchen
- Schutz vor Überwärmung



Beim Kinderbett beachten:

- Feste Matratze
- Kein Kissen
- Schlafsäckchen, keine dicke lose Decke
- Wenige und kleine Kuscheltiere, die das Kind nicht überdecken können
- Kein Nestchen



Rückenlage:



- Das Baby sollte vom ersten Tag an immer auf dem Rücken schlafen. Dies ist die wichtigste Vorsorgemaßnahme für einen sicheren Schlaf des Babys.



Rückenlage

- Es besteht keine Gefahr, dass die Kinder in Rückenlage ersticken.
- Kinder, die in Bauch- oder Seitenlage schlafen gelegt werden haben ein bis zu 12 mal höheres Risiko für SIDS.
- Wenn die Babys wach sind, sollte die Bauchlage aber gefördert werden um die motorische Entwicklung zu unterstützen und Fehlbildungen des Schädels (Flachschädel) zu vermeiden. Das Köpfchen dabei abwechselnd links und rechts lagern.



Rauchfrei

- Rauchen während der Schwangerschaft und nach der *Geburt* erhöht das Risiko für viele Erkrankungen, insbesondere auch für den Plötzlichen Kindstod.

In der Wohnumgebung sollte auf das Rauchen verzichtet werden insbesondere bei *Anwesenheit* des Babys.





Rauchfrei

- Auch wenn das Rauchen sicher der am schwersten zu beeinflussende Faktor ist, sollte doch besonderer Wert auf dieses Risiko gelegt werden, da kein anderer Faktor außer der Rückenlage so einen hohen Stellenwert hat.
- Zudem ist eine Rauchfreie Umgebung für die Gesundheit der Kinder auch aus vielen anderen Gründen zu empfehlen.
- Rauchen erhöht z.B. auch deutlich das Risiko des Entstehens einer Asthmaerkrankung beim Kind!



Rauchfrei

Ein Beratungsservice des Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz in Zusammenarbeit mit dem Institut für Raucherberatung & Tabakentwöhnung München berät zu allen Fragen um das Thema Raucherberatung und Tabakentwöhnung kompetent und professionell.

Tel: 0800 / 14 18 141 Montags bis Samstags von 16 -20 Uhr kostenfrei (außer an Feiertagen).



Stillen ist gesund

- Wenn möglich, sollte ihr Baby 6 Monate lang voll gestillt werden. Das stärkt seinen Organismus und sein Immunsystem.
- Es ist wissenschaftlich unumstritten, dass das Stillen für Mutter und Kind eine Vielzahl positiver Effekte hat.





Schnuller

- Bei Kindern, die regelmäßig einen Schnuller benutzen, scheint dieser eine Risikomindernde Wirkung zu haben.
- Lassen Sie ihr Kind möglichst im ersten Lebensjahr mit einem Schnuller schlafen.
- Stillende Mütter sollten allerdings warten bis sich das Stillen eingespielt hat (maximal 4 Wochen).





Im Elternschlafzimmer im eigenen Bettchen

- Im ersten Jahr sollte das Baby im Schlafzimmer der Eltern im eigenen Bettchen schlafen.
- Es wird vermutet, dass die Kinder durch die Schlafgeräusche der Eltern in der eigenen Atmung angeregt werden.
- Das Schlafen im Bett der Eltern erhöht das Risiko für SIDS, insbesondere wenn die Eltern Raucher sind.
- Die Matratzen sind in der Regel weicher und die Decken können zu Überwärmung und Überdeckung des Kindes führen.



Im Elternzimmer im eigenen Bettchen

- Zum Stillen dürfen die Kinder Nachts ins Elternbett geholt werden, sollten aber möglichst anschließend wieder in ihr eigenes Bettchen gelegt werden.
- Das gemeinsame Schlafen auf dem Sofa scheint ein besonders hohes Risiko darzustellen und sollte unbedingt vermieden werden!



Schlafsäckchen

- Babyschlafsäckchen sind sicherer als Decken (sie lassen sich nicht wegstrampeln und auch nicht über den Kopf ziehen).
- Beim Kauf sollten Sie darauf achten, dass das Säckchen nicht zu groß und die Halsöffnung nicht größer als der Kopfumfang ist („Neugeborenen schlafsäckchen“).
- Achten Sie darauf, dass ihr Kind nicht unter Kissen, Decken, Nestchen oder Kuscheltieren ersticken kann.





Schutz vor Überwärmung

- Das Schlafzimmer sollte nicht wärmer als 18°C sein. Wenn das Baby im Nackenbereich schwitzt ist die Umgebung zu warm.
- Heizungsluft trocknet die Schleimhäute aus und ist deshalb besonders bei Atemwegsinfekten ungünstig.





Schutz vor Überwärmung

- Selbstverständlich sollten die Kinder nicht frieren. Wenn Sie mit der Hand die Temperatur der Haut zwischen den Schulterblättern des Kindes überprüfen sollte die trocken (nicht schwitzig) sein.
- Im Sommer wenn es wärmer als 18°C ist sind Klimaanlage nicht notwendig. Es genügt wenn die Kinder angemessen leicht bekleidet sind.



Senkung der SIDS Raten in Bayern

- Seit 2006 wird in Bayern zur Senkung der SIDS Raten eine flächendeckende Informationskampagne gestartet.
- Die wichtigsten Punkte aus den o.g. Empfehlungen wurden in Form eines Elterninformations-Flyers zusammengefasst, der heißt:
„Tipps für einen sicheren und gesunden Babyschlaf“
- Diesen Flyer erhalten sie bei der Entbindung von uns hier in der Klinik.



Weblinks

- kindergesundheit-info.de- Plötzlicher Säuglingstod
- Focus.de: Ursache im Stammhirn entdeckt
- Gemeinsame Elterninitiative Plötzlicher Säuglingstod (GEPS)
- Die optimale Schlafumgebung
- www.wissenschaft.de: Nuckeln hält Babys am Leben - Schnuller senkt Risiko für plötzlichen Kindstod
- www.wissenschaft.de: Atemkontrolle für den Notfall - Forscher entdecken den Mechanismus der Sauerstoffregulierung, der möglicherweise für plötzlichen Kindstod verantwortlich ist
- Zeit.de: Plötzlich war es still

- www.kinderaerztin-in-gruenwald.de