

## Der Plötzliche Kindstod

*SIDS (sudden infant death syndrom)* ist der plötzliche und unerwartete Tod eines gesunden Kindes in den ersten Lebensjahren, der auch durch eine Autopsie nicht erklärt werden kann. SIDS ist die häufigste Todesursache bei Kindern im ersten Lebensjahr. Bisher gibt es keine Möglichkeiten, den Plötzlichen Kindstod vorherzusehen. Um das Risiko für einen plötzlichen Kindstod zu mindern sollten sie folgendes beachten :

- Rauchen sie nicht in der Schwangerschaft
- Das Baby zum Schlafen immer auf den Rücken legen. Keine Bauch- oder Seitenlage
- Lassen sie ihr Kind in den ersten Monaten im elterlichen Schlafzimmer, aber im eigenen Babybett schlafen
- Das Kind sollte besonders im ersten Lebensjahr in einer rauchfreien Umgebung aufwachsen (rauchfreie Umgebung)
- Vermeiden Sie eine Überhitzung Ihres Babys (leichtere Kleidung).
- Die Schlafzimmertemperatur sollte bei 18°-20° C liegen.
- Das Babybett sollte nur mit einer festen Matratze ausgestattet sein.
- Auf Daunendecken, Kissen oder große Stofftiere sollte verzichtet werden
- Das Babybett sollte nicht neben der Heizung oder direkt in der Sonne stehen.
- Es wird empfohlen einen Schlafsack zu benutzen, keine Bettdecke
- Stillen Sie Ihr Baby, wenn möglich
- Ein Schnuller kann, sobald das Stillen gut funktioniert, zum Einschlafen gegeben werden