

31. März 2021

RADIOBEITRAG als Text

Plötzlicher Kindstod: Risiken verringern

Anmoderation:

Bei dem gefürchteten plötzlichen Kindstod – auch „Sudden Infant Death Syndrome“ (SIDS) genannt – stirbt ein zuvor gesundes Baby oder Kleinkind unerwartet und ohne erkennbare Ursache. Kristin Sporbeck hat sich bei Dr. Eike Eymers über Ursachen und Tipps zum Vorbeugen informiert. Eymers ist Ärztin im AOK-Bundesverband.

Länge: 1.18 Minuten

Dr. Eike Eymers:

Beim plötzlichen Kindstod sterben scheinbar gesunde Säuglinge oder Kleinkinder plötzlich und unerwartet meist im Schlaf. Dazu kommt es überwiegend im ersten Lebensjahr.

Text: Zu den Haupt-Risikofaktoren gehört die Bauchlage, erklärt Dr. Eike Eymers weiter. Sie ist Ärztin im AOK-Bundesverband. Helfen kann die „3-R-Regel“:

Dr. Eike Eymers:

Rückenlage – Rauchfrei – Richtig gebettet. Damit ist gemeint, dass die Rückenlage für Säuglinge die sicherste Schlafposition ist – dann sind Mund und Nase frei und der Brustkorb wird nicht eingengt. Auch Rauchen erhöht das Risiko für den plötzlichen Kindstod. In der Umgebung des Kindes sollten Eltern unbedingt

auf das Rauchen verzichten. Weiterhin sollte das Kind auf einer festen Matratze und in einem Schlafsack schlafen und nicht mit einer Decke zugedeckt werden. Auf Kissen und Kuscheltiere sollte verzichtet werden.

Text: Helfen kann es außerdem, wenn Kinder zwar im eigenen Bett schlafen, aber im Schlafzimmer der Eltern.

Dr. Eike Eymers:

So können die Eltern schneller wahrnehmen, falls der Säugling unregelmäßig atmet. Die optimale Raumtemperatur liegt zwischen 16 bis maximal 20 Grad Celsius – das schützt gegen ein Überhitzen. Auch Stillen hat einen positiven Effekt: Stillkinder haben einen leichteren Schlaf und wachen nachts häufiger auf, das senkt auch das Risiko für den plötzlichen Kindstod.