



## Plötzlicher Kindstod (SIDS)

---

### Was ist SIDS?

SIDS steht für *Sudden Infant Death Syndrome* – der plötzliche Kindstod. Es handelt sich um den unerwarteten Tod eines Säuglings im Schlaf, meist im ersten Lebensjahr, ohne dass trotz sorgfältiger Untersuchung eine eindeutige Todesursache gefunden wird. Die Häufigkeit liegt in der Schweiz bei lediglich **0,18 pro 1000 Lebendgeborenen**. Tendenz dank Prävention deutlich rückläufig.

### Risiko senken

Die genauen Ursachen sind unbekannt. Es gibt jedoch klare Risikofaktoren, die das SIDS-Risiko erhöhen – allen voran:

- Bauch- oder Seitenlage beim Schlafen
- Rauchen (in der Schwangerschaft und Umgebung)
- Schlafen im elterlichen Bett

Weitere Risikofaktoren:

- Überwärmung (zu warme Kleidung oder Umgebung)
- Weiche Matratzen, Decken, Kissen, Nestchen, Felle
- Frühgeburtlichkeit, geringe Vorsorgeuntersuchungen
- sehr junge Mütter, viele Kinder im Haushalt
- Wintermonate, männliches Geschlecht
- fehlender Impfschutz

Die Kombination von Rauchen und Co-Sleeping steigert das Risiko besonders stark.

### Empfehlungen für den Babyschlaf

Mit diesen Massnahmen lässt sich das SIDS-Risiko deutlich senken:

- Säuglinge ausschliesslich in Rückenlage schlafen lassen
- Eigene Liegefläche im Elternzimmer, kein Schlafen im Elternbett
- Rauchfreie Umgebung – auch in der Schwangerschaft
- Feste, nicht zu weiche Matratze, kein Kissen, keine Decke, keine Kuscheltiere
- Schlafsack statt Decke (ohne Halteschlaufen)
- Keine Mütze, Handschuhe oder Überwärmung – Raumtemperatur: 17–19 °C
- Tagsüber in wachem Zustand regelmässig Bauchlage anbieten
- Schnuller zum Einschlafen anbieten (ohne Zwang)
- Kopfposition im Bett abwechseln, Reize mal links, mal rechts
- Stillen nach Möglichkeit
- Impfungen gemäss Impfplan

Wenn Sie diese Hinweise beachten, ist das Risiko für SIDS sehr gering.

**Bei Fragen sind wir gerne für Sie da. Ihr Kinderarztthaus**