

# Tragen senkt das SIDS-Risiko

**Dr. William Sears**, Kinderarzt und Vater von acht Kindern

**W**enn SIDS im Grunde eine Störung der Atmungskontrolle und eine neurologische Unreife ist, wovon ich ausgehe, dann hilft alles, das Risiko für SIDS zu senken, was helfen kann, das neurologische System eines Babys noch auszureifen. Genau das leistet das Tragen von Babys.

Während des Tragens unserer eigenen Babys nahm ich wahr, wie meine Atmung die ihre beeinflusste, speziell dann, wenn ich, mit einem schlafenden Baby in einem Tragetuch an meinen Brustkorb geschmiegt, stillsaß. Wann immer ich einen tiefen Atemzug nahm, tat dies auch das Baby. Manchmal war die Stimulanz das Heben und Senken meines Brustkorbs; andere Male war es die ausgeatmete Luft aus meinem Mund und meiner Nase, die über das Köpfchen oder die Wange strich und das Baby zu einem tiefen Atemzug anregte.

Haben Sie sich je darüber gewundert, warum Mütter in unseren Kulturen jahrhundertlang ihre Babys in selbstgemachten Tragetüchern trugen? Ich dachte, der Grund für diese alte Sitte sei einfach, Babys vor den Gefahren des Dschungels zu schützen oder es der Mutter zu erlauben, ihre Arbeit zu tun.

Falsch! Als ich die Erziehungsstile unserer Kulturen erforschte, interviewte ich Experten-Sears2\_450h afrikanische Mütter, die ihre Baby in Tüchern trugen. Sie waren sich einig, dass das Tragen der Babys ihre Kinder vor Gefahren schützte, aber das war nicht der Hauptgrund für das Tragen. Tatsächlich sagten sie: "Es macht das Leben der Mutter leichter" oder "Es tut gute Dinge für's Baby". "Was für gute Dinge?", fragte ich nach. Diese Mütter gaben zur Antwort: "Die Babys scheinen glücklicher" oder "Sie schreien weniger" oder "Sie scheinen zufriedener" oder "Die Babys wachsen besser".

Diese Beobachtungen wurden nicht von Müttern gemacht, die den "klassischen" Erziehungsstil pflegen, Bücher über Baby-Bonding lesen oder sich auf wissenschaftliche Studien stützen. Das waren Mütter, deren "Ursprung" ihre eigene Kraft der scharfen Beobachtungsgabe und jahrhundertlange Erfahrung ist, beides sagte ihnen, dass Babys besser gedeihen, wenn sie in Tüchern getragen werden. Jetzt haben moderne Forschungen nachgewiesen, was diese intuitiven Mütter schon lange wissen: Irgendetwas Gutes passiert mit Babys, die viel Zeit an versorgende Bezugspersonen gekuschelt verbringen.

Hier die Gründe:

1. Das Tragen hat seinen regulierenden Einfluss auf das Baby vornehmlich über das Gleichgewichtsorgan im Innenohr. In der Gebärmutter wird das sensible Gleichgewichtsorgan des Babys durch die fetalen Erfahrungen von fast kontinuierlicher Bewegung angeregt. Das Tragen bietet die selbe Art dreidimensionaler Bewegung und ruft dem Baby die Erfahrung der Bewegung und Balance, die es in der Gebärmutter genoss, ins Gedächtnis zurück. Der mütterliche Gangrhythmus, an den sich das Baby in der Gebärmutter gewöhnt hat, wird durch das Tragen in der "externen Gebärmutter" erneut erlebt.

Aktivitäten wie Schaukeln und Tragen regen das Gleichgewichtsorgan des Babys an. Diese Stimulation ist das einfachste Mittel um Babys Atmung und Wachstum zu unterstützen, speziell für frühgeborene Kinder – jene mit dem höchsten Risiko für SIDS. Manche Studien zeigten, dass frühgeborene, professionell überwachte Babys in wogenden Wasserbetten besser wachsen und weniger Apnoephasen hatten, als andere Frühgeborene.

Neugeborenenstationen begannen eine Gleichgewichtsstimulationsmethode zu nutzen, die Känguruh-Betreuung genannt wird; dabei werden Frühgeborene Haut an Haut an Mutters oder Vaters Brustkorb gewickelt. Die Eltern schaukeln und bewegen sich vorsichtig mit dem Baby. Die Schaukelbewegung, der Hautkontakt und die rhythmische Bewegung des elterlichen Brustkorbs durch die Atmung erzeugen die folgenden vorteilhaften Einflüsse:

- stabilere Herzfrequenz
- stabilere Atmung
- weniger Episoden periodischer Atmung
- eine gesündere Sauerstoffsättigung im Blut
- schnelleres Wachstum
- weniger Schreien und längere zufriedene Wachphase
- besserer Schlaf

## 2. Bewegung beruhigt Babys

Getragene Kinder zeigen eine ausgeprägt ruhige Aufgewecktheit, der Verhaltensstatus, in dem Kinder am besten interagieren und von ihrem Umfeld lernen können. Forscher glauben, dass während dieses Verhaltensstatus' die gesamte kindliche Physis besser arbeitet.

3. Getragene Kinder weinen weniger Anthropologen, die die Praktiken des Kindertragens anderer Kulturen studieren, stimmen überein, dass Kinder in babytragenden Kulturen erheblich weniger weinen. In westlichen Kulturen messen wir Babygeschrei in Stunden pro Tag, in anderen Kulturen wird Schreien in Minuten gemessen. Wir glauben, dass es "normal" für Babys sei, viel zu schreien, aber in anderen Kulturen wird das als Norm nicht akzeptiert. (...)

Eine Mutter berichtet:

*Mein Baby wurde vier Wochen zu früh geboren, mit 2515g. Ich hielt sie den ganzen Tag lang und legte sie nie in ein Körbchen. Sie stillte gut, war gesund, rosig und atmete normal.*

*An dem Nachmittag, als die Kinderärztin kam, um sie zu untersuchen, brachte sie sie auf die Station und legte sie in ein Körbchen. Sobald unser Baby allein in dem Körbchen lag, hatte sie einen Atmungsaussetzer, der die Neonatologen alarmierte, und sie brachten sie für neun Tage auf die Intensivstation. Sie fanden nie heraus, warum sie die Apnoephasen hatte, obwohl sie dachten, es seien "leichte Anfälle von Unruhe".*

*Alles, was sie zu tun hatten, war sie zu berühren und sie begann wieder zu atmen. Sie hatte nie Apnoephasen, wenn sie in meinen Armen war, nur wenn sie allein lag. Die Doktoren sagten mir, sie wäre eine Höchststrisiko-Kandidatin für SIDS. Sie überzeugten mich davon, dass sie zu Hause einen Überwachungsmonitor brauche. Ich war einverstanden, doch es stellte sich als Alptraum für die ganze Familie heraus.*

*Sie sagten mir, ich dürfe sie nicht mit in mein Bett legen, also schlief sie allein mit dem Monitor. Der Monitor schlug jede Nacht an, möglicherweise Fehlalarme, und niemand konnte schlafen. Ich liess sie auf dem Monitor, aber legte sie nahe an mich in mein Bett. Wir beide schliefen wundervoll, und der Monitoralarm ertönte nie wieder.*

*Ich bin ganz sicher, dass meine Präsenz sie solange zum Atmen anregte, bis sie aus ihren Apnoetendenzen herausgewachsen war. Meine Berührungen und meine Nähe waren alles, was sie brauchte. (...)*