



SUNDHEDSSTYRELSEN



Zapobiegaj SIDS

– i rozwojowi deformacji głowy

Broszura dla rodziców

POLSK

Duński Urząd Zdrowia
Islands Brygge 67
2300 Kopenhaga S
Telefon 72 22 74 00
sst@sst.dk

www.sst.dk

Niniejszą broszurę można zamówić
na stronie:

Rosendahls - lager og logistik
Vandtårnsvej 83 A
2860 Søborg
Telefon 70 26 26 36
kundeservice@stibocomplete.com

Zapobieganie SIDS – i rozwojowi deformacji głowy

© Duński Urząd Zdrowia

1. wydanie, 1. druk 2022

ISBN (wersja drukowana): 978-87-7104-310-5

ISBN (wersja cyfrowa): 978-87-7104-280-1

Konsultant ds. redakcji:

Annette Poulsen, piel. dypl., doradca ds. zdrowia, mgr. ds. edukacji zawodów medycznych

Układ i projekt: Stibo Complete

Ilustracje: Keld Petersen

Zdjęcia: Tine Sletting (str. 6 i 7) oraz Heidi Maxmiling (pozostałe)

SIDS w Danii

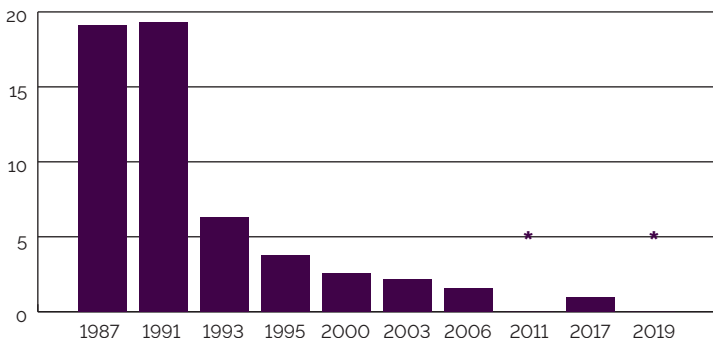
Na szczęście SIDS występuje w Danii bardzo rzadko. Jednak roku zdarzają się dzieci, które umierają nagle we śnie, pomimo braku poważnej choroby i bez wyraźnej przyczyny. Jest to znane jako „zespół nagłej śmierci niemowląt” (SIDS), zwany również „śmiercią łóżeczkową”.

Wykazano, że trzy czynniki zwiększają ryzyko wystąpienia SIDS: spanie dziecka na brzuchu lub boku, narażenie na dym tytoniowy oraz zbyt wysoka temperatura podczas snu.

W związku z tym od 1991 r. Duński Urząd Zdrowia i wiele innych krajowych urzędów zdrowia wydało następujące zalecenia:

1. Niemowlęta powinny zawsze spać na plecach
2. Matki powinny unikać palenia w ciąży, a dzieci nie powinny być narażone na działanie dymu tytoniowego po urodzeniu.
3. Rodzice powinni zadbać o to, aby dzieciom nie było zbyt ciepło podczas snu

Liczba nagłych zgonów podczas snu w pierwszym roku życia na 10 000 noworodków. Obliczona na podstawie średniej liczby 60 000 noworodków rocznie.



* Mniej niż 5 dzieci rocznie

Dzięki tym zaleceniom liczba dzieci umierających niespodziewanie podczas snu spadła z około 120 dzieci rocznie do ok. 5 lub mniej dzieci rocznie.

3 proste wskazówki

1. Zawsze układaj niemowlę do snu na plecach

Układanie niemowlęcia do snu na brzuchu lub boku znacznie zwiększa ryzyko SIDS.

Dziecku zdolnemu do samodzielnego przewrócenia się w czasie snu można pozwolić zasnąć na brzuchu.

Jeśli i tylko wtedy, gdy pozostajesz przytomna, niemowlę może spać twarzą w dół na Twojej klatce piersiowej.

Niewielka liczba niemowląt z chorobami wrodzonymi powinna spać na brzuchu. Twój pediatra poinformuje Cię, czy dotyczy to Twojego dziecka.



2. Unikaj palenia

Dzieci narażone na działanie dymu tytoniowego, czy to w łonie matki, czy po urodzeniu, są w znacznie większym stopniu zagrożone SIDS.

Unikaj palenia w ciąży, a po urodzeniu dziecka unikaj palenia w domu. Zmniejsza to ryzyko wystąpienia SIDS.

3. Nie dopuść do tego, aby Twoje dziecko było zbyt ciepłe podczas snu

Dziecko, które staje się zbyt ciepłe podczas snu jest w większym stopniu narażone na SIDS. Twoje dziecko nie powinno pocić się podczas snu. Klatka piersiowa i tył szyi to najlepsze miejsca do sprawdzenia, aby określić, czy dziecko jest zbyt ciepłe.

Upewnij się, że dziecko śpi w chłodnym środowisku otoczeniu (18-20°C). Jeśli otwierasz okno, aby utrzymać temperaturę poniżej 20°C, upewnij się, że dziecko nie jest narażone na przeciąg.

Nie owijaj dziecka szczelnie kołdrami lub kocami podczas snu. Niezależnie od tego, czy dziecko śpi, czy nie, zawsze zdejmuj odzież wierzchnią, gdy wchodzisz do domu. Dziecko będzie zbyt ciepłe śpiąc w wózku, nosidełku lub podobnym miejscu w pomieszczeniu, gdy jest ubrane w warstwy.

Jeżeli Twoje dziecko jest chore i ma gorączkę, ubierz je tylko w lekkie ubranie i połóż je spać pod prześcieradłem. W ten sposób dziecko może pozostać chłodne.



Bezpieczne miejsce do spania

Najbezpieczniejszym miejscem do spania dla niemowlęcia jest jego własne łóżko, w tym samym pokoju co rodzice. To zalecenie dotyczy zwłaszcza pierwszych sześciu miesięcy, jednak najlepiej całego pierwszego roku życia.



Materac powinien być stosunkowo twardy i sięgać aż do krawędzi łóżeczka. Dziecko powinno spać pod lekkim kocykiem o odpowiedniej do łóżeczka wielkości, który dziecko może samodzielnie odrzucić.

Aby dziecko mogło łatwiej poruszać główką podczas snu, nie powinno mieć pod nią poduszki. Usuń też luźne koce, zabawki i inne przedmioty, którymi dziecko mogłoby się owinąć podczas snu.

Umieść dziecko najbliżej stóp łóżka.

Czy mogę spać z niemowlęciem?

Jeśli zdecydujesz się pozwolić niemowlęciu spać w swoim łóżku, umieść je pomiędzy jednym z rodziców a własnym łóżkiem niemowlęcia. Upewnij się, że dziecko nie może wpaść między te dwa łóżka.

Dziecko powinno spać pod swoim własnym lekkim kocykiem po jednej stronie łóżka. Dziecko powinno mieć tyle miejsca, ile miałyby śpiąc we własnym łóżku.



Zwierzęta domowe i starsze rodzeństwo nie powinny spać w tym samym łóżku co niemowlę i rodzice. Zwierzęta i małe dzieci często zmieniają pozycję podczas snu, więc mogą zajmować zbyt dużo miejsca w łóżku. Niemowlęta rodziców, którzy palą, są bardziej zagrożone, jeśli śpią razem z rodzicami.

Zapobieganie rozwojowi deformacji głowy.

Główka niemowląt może ulec deformacji, jeśli spędzają zbyt dużo czasu na plecach lub na tym samym boku, także podczas czuwania. Istnieją sposoby, aby temu zapobiec:

- Pozwól dziecku spędzać czas na brzuchu tak często, jak to możliwe, gdy jest obudzone i nie jest trzymane. To również wzmacnia rozwój umiejętności motorycznych dziecka.
- Przy zmianie pieluszki dziecka lub gdy dziecko się budzi, przewróć je na brzuch i pozwól mu pozostać w tej pozycji jak najdłużej.



- Uważaj, aby śpiąc na plecach, nie dopuścić do tego, by główka dziecka zawsze przechylała się w tę samą stronę.



- Pamiętaj, aby opiekować się, bawić i rozmawiać z dzieckiem zarówno z lewej, jak i z prawej strony. Dziecko może też od czasu do czasu spoczywać twarzą w dół na Twoim ramieniu.



- Noś dziecko używając zarówno prawej, jak i lewej ręki, i pozwól mu obracać główkę w obu kierunkach – pamiętaj o tym również podczas odbijania dziecka po karmieniu.
- Jeśli dziecko jest karmione butelką, podczas karmienia opieraj je na przemian na prawym i lewym ramieniu.



Używaj fotelików samochodowych tylko do transportu. Małe dzieci nie powinny siedzieć w pozycji pionowej przez dłuższy czas.

Jeśli wydaje się, że u dziecka może wystąpić deformacja (np. płaska głowa po jednej stronie), należy zasięgnąć porady specjalisty.

PAMIĘTAJ o trzech prostych wskazówkach dotyczących zapobiegania SIDS

- Zawsze układaj niemowlę do snu na plecach
- Nie pal w czasie ciąży i nie narażaj dziecka na kontakt z dymem tytoniowym po urodzeniu.
- Nie dopuszczaj do nadmiernego przegrzewania dziecka podczas snu

pamiętaj również, że najbezpieczniejszym miejscem do spania dla niemowlęcia jest jego własne łóżko, w tym samym pokoju co rodzice.

PAMIĘTAJ również o tych trzech prostych wskazówkach, które pomogą główce dziecka zachować swój kształt:

- Przyzwyczaj swoje dziecko do jak najczęstszego przebywania na brzuchu podczas snu – począwszy od urodzenia
- Zadbaj o to, aby podczas snu głowa dziecka spoczywała na przemian po prawej i lewej stronie.
- Zapewnij dziecku stymulację z obu stron podczas czuwania; zniechęca to dziecko do faworyzowania jednej lub drugiej strony i rozwoju deformacji.

Jeśli masz wątpliwości co do kształtu głowy dziecka, porozmawiaj z pracownikiem służby zdrowia.

Duński Urząd Zdrowia
Island Brygge 67
2300 Kopenhaga. S
www.sst.dk

Niniejszą broszurę można zamówić na stronie:
boghandel.stibocomplete.com