



Ograniczenie ryzyka „śmierci łóżeczkowej”

- Układaj dziecko do snu na pleckach, w łóżeczku ustawionym w pokoju rodziców
- Nie pal w okresie ciąży, nie pozwól też nikomu palić w pokoju, w którym znajduje się dziecko
- Nie śpij razem z dzieckiem po spożyciu alkoholu, zażyciu narkotyków lub jeśli jesteś palaczem
- Nigdy nie zasypiaj z dzieckiem na kanapie ani w fotelu
- Nie dopuszczaj do przegrzewania się dziecka, nie przykrywaj główki dziecka, układaj dziecko w pozycji „stópki w nogach łóżeczka”

NAJBEZPIECZNIEJ JEST UKŁADAĆ DZIECKO DO SNU NA PLECKACH, W ŁÓŻECZKU USTAWIONYM W POKOJU RODZICÓW

Od samego początku układaj dziecko do snu na pleckach zarówno w nocy jak i w czasie dnia.

Zmniejszy to ryzyko „śmierci łóżeczkowej” - nagłej i niespodziewanej śmierci dziecka bez widocznych objawów chorobowych. Spanie na boku nie jest tak bezpieczne, jak spanie na plecach. Zdrowe dzieci ułożone na pleckach **nie** są bardziej narażone na zakrztuszenie się. Kiedy dziecko jest wystarczająco duże by przekręcać się z pleców na brzusek, nie należy go do tego zniechęcać.

Główka dziecka może ulec spłaszczeniu po stronie, na której dziecko jest układane (plagiocefalia). Zaokrągli się ona jednak ponownie, gdy dziecko podrośnie, szczególnie gdy będzie zachęcane do układania się na brzuszku do zabawy, gdy nie śpi i jest obserwowane. Próbowanie układania się w różnych pozycjach i wykonywanie różnorodnych ruchów po przebudzeniu ma również pozytywny wpływ na rozwój dziecka.



do snu
na pleckach



Najbezpieczniejszym miejscem do spania dla dziecka przez pierwszych sześć miesięcy jest jego łóżeczko ustawione w twoim pokoju.

Jeśli ty lub twój partner:

- jesteście palaczami (nie ma znaczenia gdzie i kiedy palicie. Nawet, jeśli nigdy nie palicie w łóżku);
- spożywaliście niedawno alkohol;
- przyjmowaliście leki lub środki o działaniu nasennym;
- jesteście bardzo zmęczeni.

nie śpij z dzieckiem w jednym łóżku.

Ryzyko wynikające ze spania z dzieckiem w jednym łóżku zwiększa się również jeśli:

- wasze dziecko jest wcześniakiem (urodzonym przed 37 tygodniem ciąży);
- miało niską wagę urodzeniową (mniej niż 2.5kg lub 5 1/2 funtów);

Istnieje również ryzyko, że możecie przekręcić się w czasie snu i zadusić dziecko bądź też może ono utkwic między ścianą i łóżkiem albo stoczyć się z łóżka dorosłych i doznać obrażeń ciała.

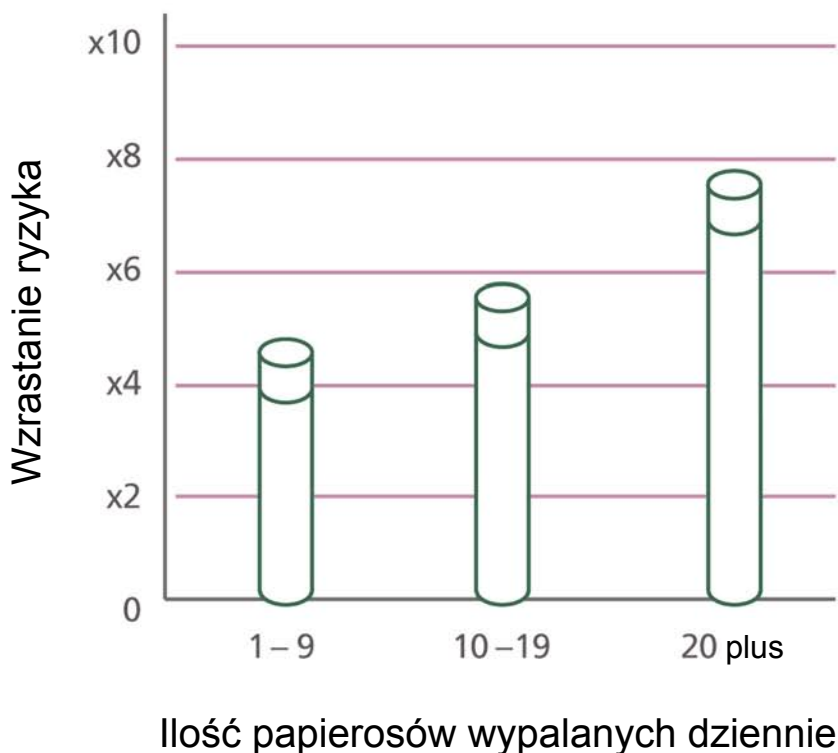
Nigdy nie zasypiaj z dzieckiem na kanapie ani w fotelu. Wspaniale jest mieć przy sobie dziecko, gdy chcemy je przytulić lub nakarmić, ale najbezpieczniej jest je ułożyć z powrotem w łóżeczku zanim pójdziemy spać.

RZUĆ PALENIE W CZASIE CIĄŻY – DOTYCZY TO RÓWNIEŻ PARTNERA MATKI!

Palenie papierosów w okresie ciąży **zwiększa** ryzyko „śmierci łożeczkowej”.
Najlepiej jest po prostu nie palić.

Jeśli jesteś w ciąży i chciałabyś rzucić palenie możesz zadzwonić do NHS pod numer Pregnancy Smoking Helpline - infolinii na temat rzucania palenia w czasie ciąży **0800 169 9 169**.

Im więcej palisz, tym większe jest ryzyko



**nie pal w obecności
swojego dziecka**

NIE POZWÓL PALIĆ W POKOJU, W KTÓRYM PRZEBYWA DZIECKO

Niemowlęta narażone po urodzeniu na wdychanie dymu papierosowego podlegają również zwiększonemu ryzyku „śmierci łóżeczkowej”.

Nikt nie powinien palić papierosów w domu, nawet goście. Każdy, kto musi zapalić, powinien wyjść na dwór. Nie należy zabierać niemowlęcia do zadymionych miejsc. Jeśli jesteś palaczem, spanie z dzieckiem w jednym łóżku zwiększa ryzyko „śmierci łóżeczkowej”.



Praktyczne i przyjacielskie porady o tym, jak rzucić palenie, można uzyskać dzwoniąc do NHS pod numer Pregnancy Smoking Helpline - infolinii na temat rzucania palenia w czasie ciąży
0800 169 9 169.



NIE POZWÓL BY DZIECKU BYŁO ZBYT GORĄCO (LUB ZBYT ZIMNO)

Przegrzanie może zwiększyć ryzyko „śmierci łóżeczkowej”. Niemowlęta mogą ulec przegrzaniu, gdy są zbyt opatulone pościelą lub zbyt ciepło ubrane, bądź też gdy w pokoju jest zbyt gorąco.

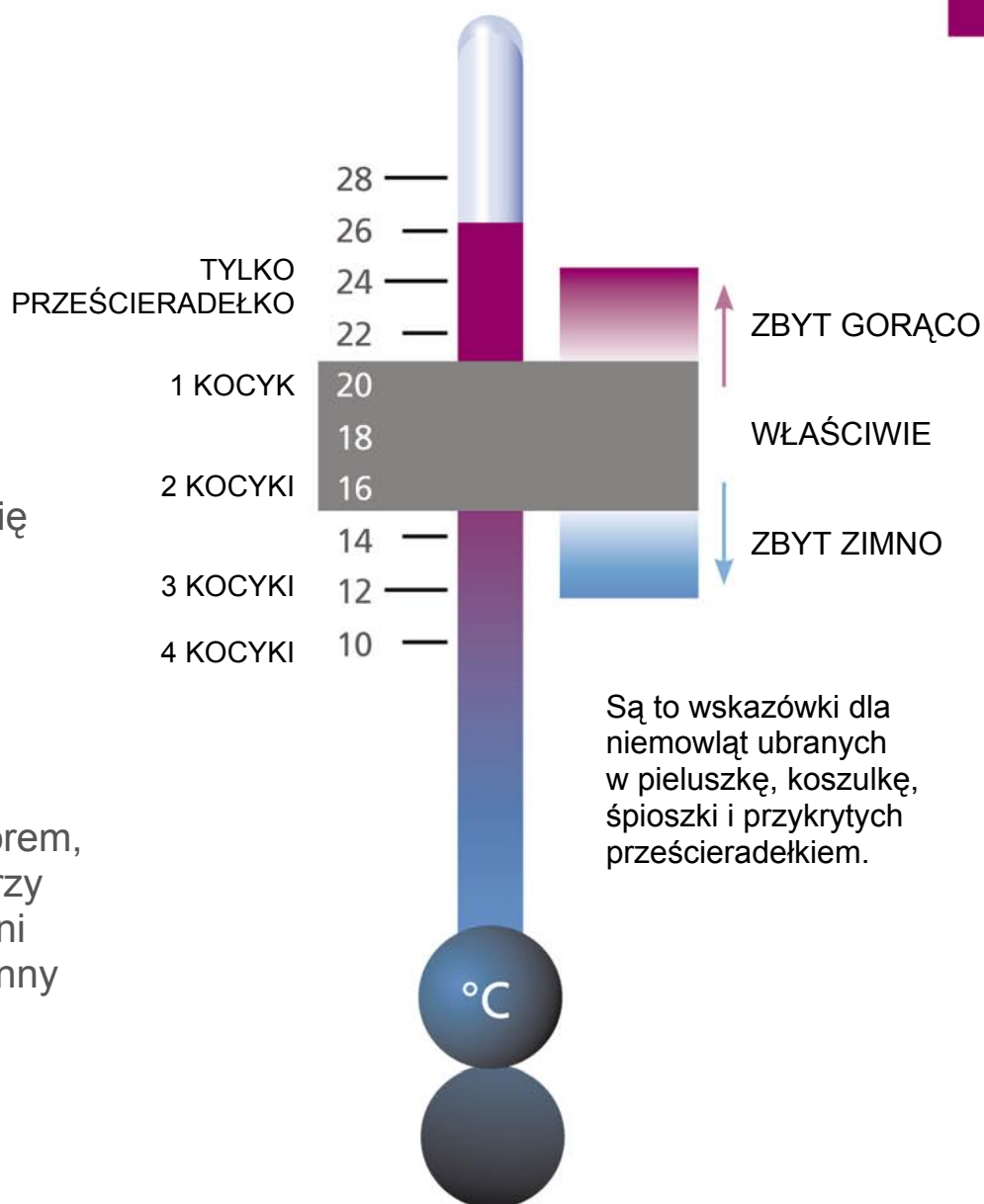
- Jeżeli dziecko jest spocone lub ma gorący brzusek, należy przykryć je lżejszą pościelą. Nie niepokójmy się, jeśli rączki lub stópki dziecka są zimne, ponieważ jest to normalne zjawisko.

- Łatwiej jest regulować temperaturę używając kilku cienkich koczków. Pamiętaj, że złożony koc jest tak ciepły jak dwa koce.
- Niemowlęta nie muszą przebywać w gorących pokojach. Całonocne ogrzewanie pokoju rzadko jest konieczne. Temperatura pokoju w nocy powinna być dostosowana do twoich potrzeb. Najodpowiedniejsza jest temperatura około 18°C (65°F).



**Nie pozwól
by dziecku było zbyt gorąco**

- Kiedy jest bardzo ciepło, wystarczy dziecko przykryć prześcieradełkiem.
- Nawet zimą większość dzieci, które nie czują się dobrze lub mają stan podgorączkowy, nie potrzebuje zbyt wielu ubrań.
- Niemowlęta nigdy nie powinny spać z termoforem, elektrycznym kocem, przy kaloryferze, grzejniku ani przy kominku. Nie powinny być też wystawiane na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.
- Niemowlęta pozbywają się nadmiaru ciepła przez główkę, upewnij się, więc, że nie jest ona przykryta pościelą w czasie snu dziecka.



Czapeczki i ciepłe ubranka należy zdjąć zaraz po powrocie do domu, wejściu do ciepłego samochodu, autobusu lub pociągu, nawet jeśli miałyby to się wiązać z obudzeniem dziecka.



NIE POZWÓL BY DZIECKU BYŁO ZBYT GORĄCO (LUB ZBYT ZIMNO)

NIE POZWÓL BY GŁÓWKA DZIECKA BYŁA PRZYKRYTA

Niemowlęta, których główka przykryta jest pościelą narażone są na zwiększone ryzyko „śmierci łóżeczkowej”.

Aby zapobiec zsuwaniu się dziecka pod pościel, należy je ułożyć w pozycji **stópki w nogach posłania**, zarówno w łóżeczku, jak i w wózku. Dziecko nie powinno być przykryte wyżej niż do ramion. Przykrycie powinno być bezpiecznie podwinięte tak, by nie zsunęło się na główkę dziecka. Używaj jednego lub kilku cienkich koczków.

Układaj dziecko do snu na twardym, płaskim, dobrze dopasowanym i czystym materacu. Pokrycie materaca powinno być wykonane z wodoodpornego materiału. Materac powinien być przykryty pojedynczym prześcieradłem.

Pamiętaj aby nigdy nie używać kołder, pierzyn, dodatkowych poduszek, czy miękkich zabezpieczeń łóżeczka.

stópki w nogach
posłania



NIE PRZYKRYWAJ GŁÓWKI DZIECKA

KARMIE NIE

Karmienie piersią obniża ryzyko wystąpienia „śmierci łóżeczkowej”

Karmienie dziecka piersią jest bardzo ważne. W mleku matki znajdują się wszystkie składniki odżywcze, których dziecko potrzebuje w ciągu pierwszych sześciu miesięcy życia i które chronią je przed infekcjami. Karmienie piersią obniża również ryzyko wystąpienia w późniejszym wieku różnych chorób u matek i pozwala na wytworzenie się głębokiej więzi fizycznej i emocjonalnej pomiędzy matką i dzieckiem. Porady i dodatkową pomoc przydatną

przy karmieniu piersią można uzyskać od położnej, pielęgniarki środowiskowej lub lekarza rodzinnego.



Ssanie smoczka przed zaśnięciem może obniżyć ryzyko wystąpienia „śmierci łóżeczkowej”. Nie należy podawać smoczka przed unormowaniem się karmienia piersią, co następuje zwykle gdy dziecko jest w wieku jednego miesiąca. Należy przestać podawać smoczek pomiędzy 6 a 12 miesiącem życia dziecka.



JEŚLI TWOJE DZIECKO JEST CHORE, JAK NAJSZYBCIEJ ZASIĘGNIJ PORADY LEKARSKIEJ

Niemowlęta często przechodzą niewielkie niedyspozycje, którymi nie trzeba się niepokoić.

Upewnij się, że dziecko wypija dużo płynów, nie jest mu zbyt gorąco. Jeśli twoje dziecko dużo śpi, budź je regularnie, żeby mogło się napić.

Jeśli jest ci trudno ocenić czy choroba jest poważniejsza i wymaga szybkiej interwencji lekarskiej, mogą ci w tym pomóc następujące wskazówki:

POWAŻNE CHOROBY

Możesz mieć do czynienia z poważną chorobą, jeśli zauważysz u dziecka następujące objawy:

- jego płacz jest piskliwy lub bardzo słaby, dziecko słabo reaguje, jest znacznie mniej aktywne i bardziej wiotkie niż zwykle;
- całe ciało jest bardzo blade, oddech jest chrapliwy, a kiedy obserwujesz jego

klatkę piersiową i brzusek sprawia wrażenie, że trudno mu zaczerpnąć powietrza;

- dziecko wypija mniej niż jedną trzecią zwykłej ilości płynów, oddaje znacznie mniej moczu, wymiotuje zielonkawym płynem lub możesz zauważyć ślady krwi w stolcu;
- gorączkę 38° lub wyższą, jeśli nie ukończyło jeszcze 3 miesięcy życia, lub 39° lub wyższą w wieku od 3 do 6 miesięcy;
- odwodnienie – dziecko ma suche usta, nie widać łez, oczy są zapadnięte lub zapadnięte jest miękkie ciemiączko na główce dziecka;
- ma wysypkę, która nie ustępuje przy nacisku.



Jak najszybciej zasięgnij porady lekarskiej

Natychmiastowa interwencja medyczna jest niezbędna, gdy dziecko:

- przestaje oddychać lub sinieje;
- nie reaguje i jest obojętne na to, co się dzieje wokół niego;
- ma szkliste oczy, nie potrafi na niczym skupić wzroku;
- nie może się obudzić;
- ma atak drgawek, nawet jeśli dziecko wyzdrowieje bez interwencji medycznej;

ZADZWOŃ pod numer 999 i wezwij karetkę pogotowia.

PAMIĘTAJ, ŻE PRZYPADKI „ŚMIERCI ŁÓŻECZKOWEJ” SĄ BARDZO RZADKIE

Nie zamartwiaj się tym i ciesz się pierwszymi miesiącami bycia ze swoim dzieckiem. W dalszym ciągu prowadzone są badania, które mają na celu zrozumienie zjawiska „śmierci łóżeczkowej”

URZĄDZENIA MONITORUJĄCE

Normalne zdrowe dzieci nie potrzebują monitora oddechowego. Niektórzy rodzice czują się pewniej korzystając z urządzenia tego typu, chociaż nie ma żadnego dowodu na to, że monitory oddechowe zapobiegają „śmierci łóżeczkowej”. Jeśli niepokoi cię cokolwiek w zachowaniu dziecka zapytaj lekarza, co należy zrobić.

SZCZEPIENIA

Szczepienia **obniżają** ryzyko „śmierci łóżeczkowej”.

Aby uzyskać odpowiedzi na pytania lub zasięgnąć informacji na temat „śmierci łóżeczkowej”, lub aby kupić termometr do pokoju dziecka, należy skontaktować się z Foundation for the study of Infant Deaths (FSID):

Telefon: 02078023200

Email: office@fsid.org.uk

Strona internetowa: www.fsid.org.uk

Wyniki badań potwierdzające porady udzielone w niniejszej ulotce można znaleźć pod adresem: www.fsid.org.uk/factfile_2.html

Informacje zawarte w niniejszej ulotce mogą obniżyć ryzyko „śmierci łóżeczkowej”, nie są jednak gwarancją jej całkowitego wyeliminowania.

Odkąd rodzice i opiekunowie zaczęli postępować zgodnie z radami obniżającymi ryzyko wystąpienia „śmierci łóżeczkowej”, liczba przypadków jej wystąpienia obniżyła się o 70%.

DoH can not be held responsible for the accuracy of the information printed in this leaflet

Ministerstwo Zdrowia nie ponosi odpowiedzialności za dokładność informacji zawartych w niniejszej ulotce.

**Reproduced with kind permission of Department of Health © 2009
Wydrukowano przy współpracy z Ministerstwem Zdrowia © 2009**