

Slovaakse vertaling uit het Nederlands van: "Slaap, kindje, slaap ... zeven actiepunten voor een veilige slaap!"

## **Kľúčové pokyny pre Bezpečný spánok detí**

### **Dieťa dajte vždy spať na chrbát**

Najbezpečnejšia poloha pre spánok vášho dieťaťa je na chrbte. Ak dieťa leží na boku, môže sa prevrátiť na brucho, čo mu môže brániť v dýchaní; týmto sa tiež zvyšuje riziko syndrómu náhleho úmrtia dieťaťa.

- Aby ste zabránili prevráteniu dieťaťa na brucho, môžete použiť spací vak.
- Keď dieťa nespí, môžete ho položiť na brucho, aby sa mohlo hrať a sledovať, čo sa deje okolo neho.

### **Vyhňte sa fajčeniu a pasívnemu fajčeniu**

Pasívne fajčenie je pre dieťa veľmi nebezpečné. Okrem zvýšeného rizika náhleho úmrtia dieťaťa počas prvého roka života je dieťa náchylnejšie voči nádche, zápalu priedušiek a ušným infekciám a môže urýchlovať rozvoj astmy.

### **Pravidelne kontrolujte spiace dieťa a dbajte, aby bolo vo vašej blízkosti**

- Dojčatá do 6 mesiacov, najlepšie však do 1 roka, by mali vždy spať v tej istej izbe ako vy: obývačka, detská izba, spálňa... čím zabezpečíte neustály a priamy dohľad. V noci by mali dojčatá spať čo najbližšie pri rodičovskej posteli, avšak vo svojej vlastnej ohrádke.
- Detský telefón nestačí.
- Spať spolu s dieťaťom v jednej posteli alebo na pohovke nie je bezpečné.
- Po záchvate plaču vždy skontrolujte, ako vaše dieťa zaspalo. Musíte venovať zvláštnu pozornosť aj tomu, keď dieťa zaspí vo svojej ohrádke.
- Sledovanie dýchacích pohybov dieťaťa vytvára falošný pocit bezpečia.

### **Dbajte, aby dieťaťu nebolo príliš teplo**

Dbajte, aby dieťaťu nebolo príliš teplo, ideálna je teplota medzi 18 až 20 °C. Venujte zvláštnu pozornosť kombinácii oblečenia, lôžkovín a izbovej teploty. Dbajte, aby hlava ani tvár dieťaťa neboli nikdy zakryté.

### **Používajte bezpečnú postieľku, bezpečnú ohrádku a bezpečné lôžkoviny**

Bezpečná postieľka a bezpečná ohrádka majú bočné strany s otvorenou štruktúrou. Pevný a primeraný hrubý matrac musí sedieť do rozmerov postieľky. Cestovné ohrádky nie sú vhodné na každodenné používanie.

Vyhňte sa materiálom:

- ktoré zamedzujú cirkulácii vzduchu, ako napríklad chrániče rohov postieľky, prikrývky na matrace, postieľka s baldachýnom atď.
- ktoré sú pre vaše dieťa príliš teplé, ako napríklad teplé oblečenie, lôžkoviny atď.
- ktoré môžu zakryť dieťaťu tvár, ako napríklad veľké mäkké hračky, zvieratká atď.
- ktorými by sa dieťa mohlo zadusiť, cumlík, retiazka z cumlíka, mašličky, stužky atď.

### **Nikdy nepodávajte dieťaťu liek, ktorý naruší jeho spánkový režim**

Vyhýbajte sa sirupom alebo kvapkám s uspávajúcimi zložkami, pretože z nich dieťa bude príliš tvrdo spať. Nikdy nepodávajte lieky, kým sa vopred neporadíte s lekárom.

### **Dbajte, aby malo vaše dieťa dostatok odpočinku a pravidelný režim**

Akákoľvek náhla zmena v prostredí dieťaťa (hlasná návšteva, pohyb, prvý pobyt s opatrovatelkou atď.) môže ľahko dieťa rozrušiť. Zmena spánkového režimu je rizikovým faktorom pre náhle úmrtie dieťaťa. Dbajte, aby malo vaše dieťa dostatok odpočinku a pravidelný režim. Dodržiavanie spánkového režimu je dôležité.