

## **Podstawowe wskazówki dotyczące bezpiecznego snu noworodków i niemowląt**

### **• Zawsze układaj dziecko do snu na plecach**

Najbezpieczniejszą pozycją ciała do spania dla noworodka i niemowlaka jest pozycja na plecach. Jeśli dziecko położy się na boku, może przekręcić się na brzusek, co może utrudnić mu oddychanie i często zwiększa ryzyko śmierci łóżeczkowej.

- Można zapobiec przekręceniu się dziecka poprzez odpowiednie podłożenie śpiwora.
- Gdy dziecko nie śpi, można ułożyć je na brzuszku, by się bawiło i widziało, co znajduje się wokół niego.

### **• Unikaj palenia tytoniu i biernego palenia tytoniu**

Bierne palenie tytoniu jest bardzo niebezpieczne dla dziecka. Oprócz zwiększonego ryzyka śmierci łóżeczkowej w pierwszym roku życia, dziecko jest bardziej podatne na przeziębienia, zapalenie oskrzeli i infekcje ucha oraz bardziej narażone na pojawienie się u niego astmy.

### **• Regularnie doglądaj swojego śpiącego dziecka i dopilnuj, aby było blisko Ciebie**

Niemowlę w wieku do 6 miesięcy, a najlepiej do 1 roku, powinno zawsze spać w tym samym pomieszczeniu, co rodzice: w salonie, pokoju dzieciennym, sypialni itd., aby rodzice mogli nieprzerwanie sprawować nad nim bezpośrednią opiekę. W nocy niemowlę powinno spać jak najbliżej łóżka rodziców, ale w swoim własnym łóżeczku.

Elektroniczna niania nie jest wystarczającym rozwiązaniem.

- Spanie razem z dzieckiem w jednym łóżku lub na sofie/kozetce nie jest bezpieczne.
- Gdy dziecko płakało, zawsze sprawdź, czy wszystko w porządku, gdy już zaśnie. Specjalny nadzór wymagany jest także wówczas, gdy dziecko zasnęło w kojcu.
- Monitorowanie ruchów oddechowych dziecka jest źródłem złudnego poczucia bezpieczeństwa.

### **• Upewnij się, czy dziecku nie jest zbyt ciepło**

Dopilnuj, aby dziecku nie było zbyt ciepło – idealna jest temperatura pomiędzy 18°C i 20°C. Zwracaj szczególną uwagę na połączenie: ubranie, pościel i temperatura w pomieszczeniu. Upewnij się, że główka i twarz dziecka nigdy nie są zakryte.

### **• Używaj bezpiecznego łóżka lub łóżeczka i bezpiecznej pościeli**

Bezpieczne łóżko lub łóżeczko posiada otwarte boki. Odpowiednio twardy i gruby materac powinien dokładnie przylegać do krawędzi łóżka. Łóżeczka turystyczne nie nadają się do codziennego użytku.

Należy unikać wszelkich materiałów:

- które utrudniają przepływ powietrza, takie jak nakładki ochronne na krawędzie łóżka, przykrycia materaców czy łóżek z baldachimem;
- zbyt ciepłych dla dziecka, takich jak ciepłe ubrania, pościel itd.;
- które mogą przykryć dziecku twarz, takich jak duże pluszowe zabawki, zwierzęta domowe itd.;
- które mogłyby doprowadzić do uduszenia lub zadławienia się dziecka, takich jak smoczki, tasiemki lub sznureczki do smoczków, kokardki, wstążki itd.

### **• Nigdy nie podawaj dziecku lekarstw, które mogą zaburzyć jego rytm sen/czuwanie**

Należy unikać podawania syropów i kropli zawierających składniki usypiające, ponieważ sen dziecka może być wówczas zbyt ciężki. Nigdy nie stosuj lekarstw bez wcześniejszej konsultacji ze swoim lekarzem.

### **• Dopilnuj, aby dziecko miało wystarczająco dużo odpoczynku i regularny tryb życia**

Każda gwałtowna zmiana w otoczeniu dziecka (głośni goście, przeprowadzka, obecność opiekunki do dziecka po raz pierwszy itd.) może z łatwością zaniepokoić dziecko. Zmiana cyklu snu stanowi czynnik ryzyka dla śmierci łóżeczkowej. Dopilnuj, aby dziecko miało wystarczająco dużo odpoczynku i regularny tryb życia. Kluczowe znaczenie ma wykształcenie u dziecka odpowiedniego cyklu snu.