



BEZPIECZNY SEN

NYCTM

Office of the Mayor

Administration
for Children's
Services

David Hansell
Commissioner

Department of
Health & Mental
Hygiene

Mary T. Bassett, MD, MPH
Commissioner

Opieka nad noworodkiem może być trudna dla rodziców i opiekunów. Kiedy dzieci często się budzą albo marudzą w nocy, nikt się nie wysypia.

Gdy jesteś zmęczona, wydaje się, że łatwiej będzie, jak zabierzesz dziecko do swojego łóżka. Ale wspólne spanie (np. w jednym łóżku, na tej samej sofie czy w fotelu) z dzieckiem może być niebezpieczne – niemowlę może doznać urazu, a nawet może wydarzyć się coś znacznie gorszego.

Co roku w mieście Nowy Jork mniej więcej 50 niemowląt umiera z powodu urazu związanego ze snem wynikającego z niebezpiecznych praktyk, takich jak spanie na brzuchu czy w łóżku rodziców. To prawie jedno dziecko na tydzień. Dobra wiadomość jest taka, że zgonom tym można w większości zapobiec.

Czym jest zgon spowodowany urazem związanym ze snem?

Zgon spowodowany urazem związanym ze snem to nagła śmierć niemowlęcia poniżej 1. roku życia, która nastąpiła z powodu miejsca i/lub sposobu ułożenia go do snu. W takich przypadkach uduszenie się i śmierć dziecka spowodował przedmiot, np. luźny kocyk, poduszka, albo też inna osoba. Niemowlęta układane do snu na brzuszku mogą również udusić się, jeśli zablokują się i nie będą w stanie odsunąć nosa i twarzy od materaca, pościeli czy innych przedmiotów znajdujących się w łóżeczku, np. przytulank.

Zgon niemowlęcia spowodowany urazem związanym ze snem to nie to samo, co SIDS (zespół nagłej śmierci łóżeczkowej). SIDS to naturalny zgon niemowlęcia, którego nie można wyjaśnić po drobiazgowej medycznej ocenie przypadku. W przeciwieństwie do SIDS zgony spowodowane urazem związanym ze snem wynikają z wypadku, który można wyjaśnić i którego najczęściej można uniknąć.

Wszystkie dzieci od urodzenia do ukończenia 12. miesiąca życia są narażone na zgon spowodowany urazem związanym ze snem. **Największym ryzykiem obarczone są jednak dzieci od 1. do 4. miesiąca życia.** U dzieci w tym wieku mięśnie szyi są nadal bardzo słabe i trudno jest im odsunąć się w razie niebezpiecznego ułożenia. Z czasem dzieci próbują również obracać się, ale nie potrafią robić tego dobrze bez pomocy. Dlatego też bardzo ważne jest, aby przestrzegać wytycznych dotyczących bezpiecznego snu niemowląt.

Często zadawane pytania dotyczące bezpiecznego snu niemowląt

PYT. Jak mogę ograniczyć ryzyko zgonu dziecka z powodu urazu związanego ze snem?

Odp.: Najlepszym sposobem na ograniczenie ryzyka zgonu dziecka z powodu urazu związanego ze snem jest układanie go – zarówno w dzień, jak i w nocy – samego, na plecach, na sztywnym materacu w łóżeczku, kołysce, łóżeczku turystycznym lub kojcu posiadającym znak bezpieczeństwa. Materac należy przykrywać wyłącznie dopasowanym prześcieradłem i nie umieszczać w pobliżu dziecka luźnych kocyków, poduszek, zabawek ani ochraniaczy. Aby dowiedzieć się, czy Twoje łóżeczko spełnia standardy bezpieczeństwa, zadzwoń do Komisji ds. Bezpieczeństwa Produktów Konsumenckich (Consumer Product Safety Commission, CPSC) pod numer telefonu 800-638-2772 lub odwiedź stronę cpsc.gov i wyszukaj „cribs”.

PYT. W moim mieszkaniu mam słabe ogrzewanie i nie chcę, aby dziecku w łóżeczku było zimno. Jak zapewnić mu ciepło, jeśli nie śpię z nim i nie okrywam go kocykiem?

Odp.: Jeśli martwisz się, że dziecko marznie, włóż go do specjalnego kocyka skonstruowanego jak śpiworek lub załóż mu jeszcze jedną warstwę odzieży. Zazwyczaj powinno mieć na sobie tylko jedną warstwę odzieży więcej niż Ty. Jeśli gospodarz domu nie zareaguje na problemy z ogrzewaniem, zadzwoń pod numer 311, aby uzyskać pomoc.

PYT. Moja matka bez żadnych problemów spała ze mną, kiedy byłam niemowlęciem. Dlaczego miałabym postępować inaczej z moim dzieckiem?

Odp.: Wiedza na temat dzielenia z dziećmi miejsca spania zmieniła się z czasem. W przeszłości uważano, że wiele zgonów w wyniku urazu związanego ze snem było spowodowanych SIDS (czyli naturalną przyczyną zgonu). Obecnie wiadomo, że wiele niemowląt umiera w wyniku przypadkowego uduszenia podczas snu w niebezpiecznych miejscach, zwłaszcza dzieląc łóżko z inną osobą. Tym zgonom można w większości zapobiec.



Wytyczne dotyczące bezpiecznego snu niemowląt

Amerykańska Akademia Pediatryczna analizuje ostatnie badania i podaje wytyczne dotyczące miejsca i sposobu bezpiecznego układania niemowląt do snu. Ostatnie wytyczne zostały wydane w październiku 2016 r. i zawierają następujące porady:

- **Do pierwszych urodzin dziecko należy układać do snu na plecach** – podczas drzemek w dzień i w nocy. Dzieciom łatwiej oddycha się po ułożeniu ich na plecach niż na brzuchu lub bokach. Spanie na plecach otwiera klatkę piersiową i ułatwia im dotlenienie mózgu. Dzieci śpiące na boku mogą łatwiej obrócić się na brzusek, co zwiększa ryzyko uduszenia.
- **Dzieci są BARDZIEJ narażone na ryzyko zadławienia wymiocinami, kiedy są ułożone na brzuchu.** Kiedy dziecko śpi na plecach i zwymiotuje, w sposób naturalny przełknie lub odkaslnie płyn oraz obróci główkę tak, aby spłynął on po jego twarzy. Kiedy dziecko śpi na brzuchu i zwymiotuje, może zachłysnąć się treścią pokarmową i udusić.
- **Należy korzystać z twardej powierzchni do spania z założonym prześcieradłem, które jest dopasowane do materaca lub łóżeczka.**
Zalecane jest łóżeczko, kołyska, łóżeczko turystyczne lub kojec spełniający standardy Komisji ds. Bezpieczeństwa Produktów Konsumenckich. Dzieci należy zawsze układać do snu na płaskich powierzchniach. Chociaż położenie na materacu poduszki może wydawać się bardziej komfortowe, na miękkiej powierzchni może dojść do uduszenia się dziecka.
- **Jako miejsca snu nie należy wykorzystywać fotelika samochodowego, nosidełka, leżaczka ani bujaczka, ponieważ dzieci nie śpią w nich ułożone na płasko na plecach.** Produkty te nie są przeznaczone do spania i są niebezpieczne, ponieważ niemowlęta nie śpią w nich na płasko na plecach. Jeśli dziecko zaśnie w takim miejscu, należy jak najszybciej przenieść je na twardą powierzchnię przeznaczoną do spania i ułożyć je na plecach.
- **Nigdy nie kładź dziecka do snu na kanapie, sofie czy krześle.**
Te miejsca nie są przeznaczone do spania dla dzieci i są bardzo niebezpieczne. Dziecko może łatwo zablokować się pomiędzy poduszkami, ludźmi lub innymi przedmiotami, które mogą spowodować uduszenie.
- **Przez pierwsze 6–12 miesięcy życia dziecka miejsce jego spania powinno znajdować się w pobliżu Twojego łóżka.** Umieść łóżeczko, kołyskę, łóżeczko turystyczne lub kojec dziecka obok swojego łóżka. Spanie w jednym pomieszczeniu ułatwi Ci karmienie, uspokojenie i obserwację dziecka bez zwiększania ryzyka zgonu w wyniku urazu związanego ze snem.
- **Unikaj spania z dzieckiem w jednym łóżku.** Dziecko nigdy nie powinno spać w łóżku dorosłych, na kanapie lub na krześle z Tobą ani żadnymi innymi osobami (np. innymi dziećmi, ale też zwierzętami domowymi). Dzieci mogą udusić się, kiedy inna osoba przypadkowo położy się na nich lub zakryje ich nos i usta.

- **Miękkie przedmioty, luźną pościel i wszelkie inne elementy, które mogłyby zwiększyć ryzyko uduszenia, trzymaj poza miejscem, w którym śpi dziecko.** W miejscu, w którym śpi dziecko, nie wolno umieszczać poduszek, kocyków, zabawek ani ochraniaczy. Te przedmioty mogą zasłonić buzię dziecka, powodując jego uduszenie.
- **Karm dziecko piersią.** Karmienie piersią ma bardzo korzystny wpływ na matkę i dziecko, zmniejsza także ryzyko SIDS. Przyczyna SIDS ciągle jest nieznana, ale mleko matki może pomóc dziecku nabyć odporność pozwalającą zwalczać zakażenia związane z SIDS. Dzieci karmione wyłącznie piersią są najlepiej chronione przed SIDS. Każde karmienie piersią zapewnia zawsze większą ochronę niż zupełny brak karmienia piersią. Karmienie piersią i kontakt „skóra do skóry” uspokaja dziecko i pomaga matkom nawiązać więź z dzieckiem, a także reguluje temperaturę ciała, częstotliwość oddechów i częstotliwość akcji serca.
- **Jeśli kładziesz dziecko do swojego łóżka, aby je nakarmić lub ukoić, pamiętaj, aby konieczne odłożyć je do łóżeczka, zanim Ty zaśniesz.** Będzie to łatwiejsze, jeśli ustawisz łóżeczko dziecka obok swojego łóżka. Jeśli zaśniesz z dzieckiem w swoim łóżku podczas karmienia lub uspokajania go, odłóż je do snu w łóżeczku, jak tylko się obudzisz.



BEZ PODUSZEK



BEZ KOCYKÓW



BEZ ZABAWEK



NIE NA BRZUSZKU



NIE W ŁÓŻKU
RODZICÓW



Pyt.: Nie piję i nie biorę narkotyków. Czy w związku z tym ryzyko, że uduszę moje dziecko w łóżku, nie jest mniejsze?

Odp.: Nie. Zawsze może dojść do wypadku. Nawet rodzice, którzy nie piją i nie biorą narkotyków, mogą przypadkowo udusić dzieci w łóżku. Spanie w jednym łóżku może być niebezpieczne dla każdej rodziny.

Pyt.: Jak mam karmić dziecko piersią w środku nocy, skoro nie mogę zabrać go ze sobą do łóżka?

Odp.: Zachęcamy rodziców do ustawienia łóżeczka dziecka obok własnego łóżka. Możesz zabrać dziecko do swojego łóżka na czas karmienia albo aby je ukoić. Ważne jednak, aby odłożyć dziecko do jego łóżeczka, zanim zaśniesz.

Pyt.: Foteliki samochodowe posiadają atesty bezpieczeństwa. Czy moje dziecko może w nich również bezpiecznie spać?

Odp.: Nie. Ponieważ w fotelikach samochodowych dzieci nie leżą na płasko, mogą udusić się, kiedy główka (która jest bardzo ciężka w porównaniu z resztą ciała) pochyli się do przodu, blokując drogi oddechowe.

PYT. Co się stanie, jeśli w trakcie snu moje dziecko obróci się na brzusek? Czy muszę ponownie ułożyć je na plecach?

Odp.: Obracanie się jest ważnym i naturalnym etapem rozwoju dziecka. Większość dzieci zaczyna obracać się samodzielnie pomiędzy 4. i 6. miesiącem życia. Jeśli w trakcie snu dziecko samodzielnie obróci się na brzusek, nie musisz obracać go z powrotem na plecy. Najważniejsze jest, aby zasypiało na plecach. Jednak mocno opatulone niemowlęta, które obrócą się na brzusek, są zagrożone uduszeniem. Należy zaprzestać więc owijania niemowlęcia, jak tylko zaczniesz podejmować próby obracania się. Zazwyczaj dzieje się to około 2. miesiąca życia.

PYT. Co mogę zrobić, aby ochronić moje śpiące dziecko przed myszami, karaluchami i innymi szkodnikami?

Odp.: W łóżeczku dziecka nie mogą znajdować się żadne produkty spożywcze ani napoje, które mogłyby zwabić szkodniki. Pewną ochronę może także zapewnić moskitiera. Dalsze informacje na temat bezpiecznej kontroli szkodników można znaleźć na stronie **nyc.gov**, wyszukując „**pests**”. Jeśli masz podobny problem, a gospodarz domu nie reaguje, zadzwoń pod numer **311**, aby uzyskać pomoc.

W celu uzyskania dodatkowych informacji należy odwiedzić
stronę **nyc.gov/safesleep**.