



Bezpieczny sen dla mojego niemowlaka

Małe dzieci śpią dużo. W zależności od wieku może to być 20 godzin na dzień.

W nocy jak i w dzień, w domu jak i w drodze.

Opracowaliśmy ten poradnik aby państwa dziecko mogło bezpiecznie i zdrowo spać.

Palenie: Nie!

Palenie jest czynnikiem sprzyjającym powstawaniu wielu chorób. Nie tylko dla tego kto pali, ale również dla dziecka. Zarówno podczas ciąży jak i później. Uważajcie aby wasze dziecko dorastało w niepalącym otoczeniu! Dotyczy to zarówno matki i ojca dziecka a także i innych osób przebywających w otoczeniu dziecka.

Do spania na plecy, zawsze!

Do spania połóżcie państwo swoje dziecko od samego początku na plecy. Pozycja na wznak potwierdziła się jako najbezpieczniejsza.

Często pojawia się obawa, że dziecko w pozycji na wznak, zakrztusi się, zwymiotowanym. Na to nie ma żadnych dowodów. Dziecko posiada ochronne refleksy, które w pozycji na wznak dobrze funkcjonują.

Jednostronne spłaszczenie potylicy może być skutkiem spania na plecach. Aby tego uniknąć połóżcie państwo swoje dziecko w łóżeczku na zmianę, razna stronie gdzie leży głowa i raz na stronie gdzie leżą nogi. W ten sposób zmienia się pozycja głowy do światła. Z reguły spłaszczenie potylicy znika z biegiem czasu. Proszę trzymać dziecko na zmianę, raz na prawej i raz na lewej ręce. W taki sposób nie przyzwyczai się tylko do jednej strony.

Na brzuch kładziemy dziecko tylko wtedy kiedy nie śpi albo jak jest pod państwa obserwacją. Wtedy może wypróbować swoje możliwości ruchu.

Dziecko w zasięgu

W pierwszych latach życia pozostawcie wasze maleństwo w swojej sypialni ale w osobnym łóżeczku. Niemowlę reaguje pozytywnie na odgłosy i ruchy swoich rodziców. Tym nie rozpieszczacie dziecka. Ono potrzebuje bliskości rodziców. Przez ich odgłosy i ruchy jest ono pozytywnie stymulowane. Jeżeli dziecko jest karmione piersią, to jest korzystnie jeżeli łóżeczko stoi w pobliżu łóżka rodziców.

Pozostawienie dziecka na czas snu w oddzielnym pokoju wpływa raczej nie korzystnie na bezpieczny sen niemowlaka.

Przestrzeń do oddychania

Materac w łóżeczku dziecka powinien być twardy i przewiewny. Poduszka, futerko albo za miękki materac nie powinny znajdować się w łóżeczku. Główka dziecka topi się w tym (maksymalne zagłębienie głowy to 1,5-2 cm). To blokuje oddychanie i może doprowadzić do przegrzania dziecka.

Także zabawki mogą ograniczyć dopływ powietrza i spowodować przegrzanie jeżeli buzia niemowlaka zbliży się do zabawek lub zostanie przykryta przez pluszowe zabawki. Zamocujcie je państwo lepiej u góry przy drążkach łóżeczka. Podczas snu dziecko ich nie potrzebuje.

Nie należy używać żadnych wodoszczelnych pokrowców. One nie przepuszczają powietrza. Moskitiera, sukna i baldachimy mogą stać się niebezpieczne jeżeli dziecko zaciągnie je sobie na głowę.

Śpiwory przeciwko przykryciu głowy dziecka

Nie używajcie kołder ani kocyków. Najlepsze są śpiwory ponieważ dziecko ma je ubrane. Kołdry mogą przykryć głowę dziecka lub dziecko dostanie się na grubą kołdrę i się w niej zagrzebie.

Ważne:

- Proszę zwrócić uwagę, na odpowiedni do wielkości niemowlaka rozmiar śpiwora. Niemowlaki po porodzie mają konfekcyjny rozmiar od 50 do 56.
- Uważajcie aby wycięcie u szyi było na tyle małe, żeby głowa nie mogła się wydostać.
- Również podcięcie pod pachy nie powinno być za duże ponieważ maluszek może wtedy przesunąć się na dół i szyja „uwięźnie” w podcięciu pachy.
- Jeżeli jest chłodniej ubierzcie dziecko trochę cieplej. Należy unikać kombinacji ze śpiworu i kołdry!

Unikajcie przegrzewania niemowlaka

Temperatura pokojowa, w granicach 16-18 C jest optymalna do spania. Zadbajcie o dostateczne wietrzenie sypialni (2-3 razy na dzień 10 minut, przewietrzyć pokój).

Niemowlaki mają często zimne ręce i stopy. To nie ma nic wspólnego z ich temperaturą ciała. Tę można najlepiej zmierzyć między łopatkami. Tam powinno dziecko być ciepłe ale nie spocone. W domu niemowlak nie potrzebuje rękawiczek ani czapki.

Karmienie piersią

Mleko matki jest najlepszym posiłkiem dla niemowlaka. Do tych wielu już znanych korzyści dochodzi jeszcze jeden pozytywny efekt. Sen niemowlaka będzie spokojniejszy. Należy spróbować karmić piersią przynajmniej 6 miesięcy. Od kiedy niemowlę powinno otrzymać posiłki uzupełniające to dowiedzą się państwo od lekarza dzieciennego lub położnej.

Nie należy rezygnować z karmienia piersią nawet wtedy kiedy nie udało się, przestać palić papierosy. Nie powinno się palić przynajmniej jedną godzinę przed karmieniem.

Smoczek

Badania wykazały, że smoczek posiada dobry wpływ na bezpieczny sen niemowlaka. Zanim dziecko dostanie smoczek do buzi należy zwrócić uwagę żeby karmienie piersią dobrze funkcjonowało. Smoczek nie służy do przeciągania czasu karmienia ani nawet do opuszczenia jednego posiłku. Potrzeba ssania powinna być zaspokojona najpierw przy matczynej piersi.

Dzieci, które zasypiają ze smoczkiem, powinny dostać go dopiero przed spaniem. Kiedy dziecko ukończy roczek nie potrzebuje już smoczka.

Niemowlaki powinny mieć uregulowany przebieg dnia i codzienne rytuały

Potrzeba snu u każdego dziecka jest różna i sen bez przerw (czyli 5-6 godzin) ureguje się przeważnie po paru miesiącach. Niemowle potrzebuje uregulowanego przebiegu dnia i mało zmian.

Ważna jest codzienna rutyna bez zmian i stałe rytuały przy karmieniu, pielęgnacji i zasypianiu. Czasami też winne jest otoczenie, że dziecko nie chce zasnąć. Czasami odbija się kwas żołądkowy, który powoduje u dziecka bóle. Także wzdęcia powodują, że niemowle jest niespokojne.

Jeżeli twoje dziecko źle śpi, jest bardzo niespokojne albo w ogóle nie chce spać to powinienes zgłosić się do lekarza dzieciennego albo do swojej położnej. Srodki uspokajające w tym przypadku nie są rozwiązaniem problemu.

Mój niemowlak śpi bezpiecznie i zdrowo w śpiworze!



Na wznak!

W pomieszczeniu bez dymu!

We własnym łóżeczku w sypialni rodziców!

Najlepiej po karmieniu piersią!

Bez poduszki i kołdry w łóżeczku!

Bez wodoszczelnych pokrowców i futerek!

Ten poradnik opiera się na poleceniach Deutsche Akademie für Kinderheilkunde und Jugendmedizin i Gemeinsame Elterninitiative Plötzlicher Säuglingstod (GEPS) e.V. (Niemieckiej Akademii do Spraw Dzieci i Młodzieży i na poleceniach Wspólnej Inicjatywy Rodzicielskiej Nagła Śmierć Niemowlaka), opublikowanych w broszurze „Optymalne otoczenie dla snu waszego niemowlaka”.
Poradnik w tym wydaniu został na nowo sformuowany przez Landesinitiative NRW „Gesundheit von Mutter und Kind” (Krajowa Inicjatywa Nadrenii Westfali „Zdrowie matki i dziecka”).

Więcej informacji otrzymacie państwo w internecie pod: www.schlafumgebung.de i www.gekips.de
lub w GEPS-NRW e.V., Postfach 410109, 48065 Muenster
Fax 0251 8715570, www.geps.de



Więcej informacji dotyczących „Landesinitiative Gesundheit von Mutter und Kind” pod:
www.praeventionskonzept.nrw.de

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen
Fürstenwall 25, 40219 Düsseldorf
Fax 0211 855-3211
info@mail.mags.nrw.de
www.mags.nrw.de

Autorzy:
Hildegard Jorch, Gemeinsame Elterninitiative Plötzlicher Säuglingstod (GEPS-NRW) e.V., Münster (Wspólna Inicjatywa Rodzicielska Nagła Śmierć Niemowlaka)
Angelika Josten, Landesverband der Hebammen NRW, Bonn (Krajowy Związek Położnych NRW, Bonn)
Dr. Volker Soditt, Berufsverband der Kinder und Jugendärzte, GEKIPS, Solingen (Zawodowy Związek Lekarzy dla Dzieci i Młodzieży, GEKIPS)

Überreicht durch:

Opracowanie tekstu:
Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit Nordrhein-Westfalen (LIGA.NRW)
Bielefeld, 4. zaktualizowane wydanie 2009
Powielanie tekstu lub jakichkolwiek innych treści opublikowanych w niniejszym tekście, jest możliwe tylko za zgodą wydawcy.