



# Ασφαλής ύπνος για το μωρό μου

Συμβουλές για γονείς

Baden-Württemberg  
Ministerium für Soziales,  
Gesundheit und Integration



Αγαπητοί γονείς,

ο ύπνος του μωρού σας κατά τις πρώτες εβδομάδες και μήνες της ζωής του είναι ένα σημαντικό θέμα. Ο δικός σας ημερήσιος και νυχτερινός ρυθμός ως γονέας καθορίζεται επίσης από αυτό. Αυτό καθιστά ακόμα σημαντικότερο τον υγιή και ασφαλή ύπνο του μωρού σας.

Οι ώρες ύπνου του παιδιού σας είναι επίσης μικρές στιγμές χαλάρωσης για εσάς ως γονείς και σας δίνουν δύναμη για να αντεπεξέλθετε στις συχνά απαιτητικές πρώτες εβδομάδες και μήνες.

Αυτό το φυλλάδιο προσφέρει συμβουλές που μπορούν να συμβάλουν στον

καλό και ασφαλή ύπνο του μωρού σας.

Ευχόμαστε σε εσάς και στο μωρό σας όσο το δυνατό πιο ήρεμες νύχτες, για να μπορείτε να απολαμβάνετε ξεκούραστα πολλές ευτυχισμένες στιγμές.

Με εκτίμηση,

Manne Lucha  
Υπουργός Κοινωνικών Υποθέσεων,  
Υγείας και Ενσωμάτωσης  
Βάδης-Βιρτεμβέργης

Οι παρούσες οδηγίες βασίζονται στις συστάσεις της Deutsche Akademie für Kinderheilkunde und Jugendmedizin (Γερμανική ακαδημία παιδιατρικής και εφηβικής ιατρικής) και της Gemeinsame Elterninitiative Plötzlicher Säuglingstod (GEPS) e.V. ([www.geps.de](http://www.geps.de)) (Κοινή πρωτοβουλία γονέων για τον αιφνίδιο βρεφικό θάνατο), οι οποίες δημοσιεύονται στο φυλλάδιο «Ασφαλής ύπνος για το μωρό μου» του Landesinitiative Gesundheit von Mutter und Kind Nordrhein-Westfalen (Πρωτοβουλίας του κρατιδίου της Βόρειας Ρηνανίας-Βεσφαλίας για την υγεία της μητέρας και του παιδιού). Σύλληψη, κείμενο και σχεδιασμός με την ευγενική χορηγία του Υπουργείου Εργασίας, Υγείας και Κοινωνικών Υποθέσεων του κρατιδίου της Βόρειας Ρηνανίας-Βεσφαλίας.

## ΥΠΝΟΣ ΑΝΑΣΚΕΛΑ, ΠΑΝΤΑ!

Να βάζετε το παιδί σας να κοιμάται ανάσκελα, από την αρχή. Ο ύπνος ανάσκελα έχει αποδειχτεί ότι είναι ο πιο ασφαλής.

Έχει διατυπωθεί η ανησυχία ότι κατά τη διάρκεια του ύπνου ανάσκελα ο εμετός μπορεί να εισέλθει ευκολότερα στους πνεύμονες του παιδιού. Αυτό δεν έχει αποδειχτεί. Το παιδί διαθέτει αντανακλαστικά, τα οποία λειτουργούν και όταν κοιμάται ανάσκελα.

Η μονόπλευρη επιπέδωση (αλλαγή σχήματος του κεφαλιού) του πίσω μέρους του κεφαλιού μπορεί να είναι συνέπεια του ύπνου ανάσκελα. Για να το αποφύγετε αυτό, τοποθετήστε το κεφάλι του παιδιού σας εναλλάξ στο κεφάλι και στα πόδια του κρεβατιού. Για τον σκοπό αυτό, αλλάζετε τη θέση του κεφαλιού προς το φως. Μεταφέρετε και ταίζετε το

παιδί εναλλάξ με το αριστερό και με το δεξί χέρι, για να μην αποκτήσει αγαπημένη πλευρά. Από τη στιγμή που προκύψει επιπέδωση του κεφαλιού, συνήθως αυτό αναπτύσσεται με την πάροδο του χρόνου.

Τοποθετείτε το παιδί σας σε θέση μπρούμυτα μόνο όταν είναι ξύπνιο και υπό επίβλεψη. Σε αυτήν τη θέση μπορεί να αναπτύξει τις κινητικές του δεξιότητες.

## ΚΑΠΝΙΣΜΑ: ΟΧΙ!

Το κάπνισμα αποτελεί παράγοντα κινδύνου για πολλές ασθένειες. Όχι μόνο για όποιον καπνίζει, αλλά και για το παιδί σας. Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και έπειτα. Το παιδί σας πρέπει να μεγαλώσει σε ένα περιβάλλον χωρίς καπνό! Αυτή η έκκληση απευθύνεται στις μητέρες, τους πατέρες και λοιπά άτομα στο περιβάλλον του παιδιού που καπνίζουν.

## ΔΙΑΤΗΡΕΙΤΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΕ ΚΟΝΤΙΝΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗ

Αφήστε το παιδί σας να κοιμάται στο υπνοδωμάτιο των γονέων για τα δύο πρώτα χρόνια της ζωής του, αλλά στο δικό του κρεβατάκι. Διεγείρεται θετικά από τους ήχους και τις κινήσεις των γονέων του. Δεν κακομαθαίνετε το παιδί σας, χρειάζεται να βρίσκεται κοντά σε εσάς. Αν η κούνια του μωρού βρίσκεται κοντά στο κρεβάτι των γονέων, αυτό είναι βολικό και για τον θηλασμό.

Ο ύπνος σε ξεχωριστό δωμάτιο μάλλον δεν συμβάλλει στον ασφαλή ύπνο του παιδιού!

## ΥΠΝΟΣΑΚΟΙ ΑΝΤΙ ΕΠΙΚΑΛΥΨΗΣ

Μη χρησιμοποιείτε κουβέρτα, αλλά υπνόσακο. Η κουβέρτα μπορεί να καλύψει το πρόσωπο του παιδιού σας. Επίσης, το παιδί μπορεί να βυθιστεί μέσα στην κουβέρτα.

Σημαντικό::

- Βεβαιωθείτε ότι ο υπνόσακος έχει το σωστό μέγεθος για το ύψος του παιδιού σας. Τα φυσιολογικά νεογέννητα έχουν μέγεθος ρούχων 50 έως 56.
- Η λαιμόκοψη πρέπει να είναι αρκετά μικρή, ώστε να εμποδίζει το κεφάλι του παιδιού να γλιστρήσει μέσα.
- Τα μανίκια δεν πρέπει να είναι πολύ μεγάλα, διαφορετικά το παιδί θα γλιστράει προς τα κάτω στον υπνόσακο και η λαιμόκοψη θα πιέζει τον μαλακό λαιμό του.

- Εάν το παιδί σας κρυώνει πολύ, είναι προτιμότερο να το ντύσετε λίγο πιο ζεστά. Αποφύγετε τον συνδυασμό υπνόσακου και κουβέρτας!

## ΧΩΡΟΣ ΓΙΑ ΑΝΑΠΝΟΗ

Το στρώμα του παιδιού πρέπει να είναι σχετικά σταθερό και να αναπνέει. Μαξιλάρια, παπλώματα με τρίχωμα, πάντες ή πολύ μαλακό στρώμα δεν πρέπει να υπάρχουν στην κούνια. Το κεφάλι του παιδιού σας βυθίζεται πολύ βαθιά μέσα σε αυτά (μέγιστο βάθος βύθισης 1,5 έως 2 cm). Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε υπερβολική θερμοκρασία και επανεισπνοή του εκπνεόμενου αέρα.

Τα λούτρινα ζωάκια μπορούν, επίσης, να περιορίσουν την κυκλοφορία του αέρα και να προκαλέσουν συσώρευση θερμότητας εάν το παιδί σας τρίψει επάνω τους το πρόσωπό του ή εάν το πρόσωπό του καλυφθεί από λούτρινα ζωάκια. Ως εκ τούτου, είναι προτιμότερο να τα στερεώνετε στην κορυφή των ράβδων της βρεφικής κούνιας. Το παιδί σας δεν τα χρειάζεται όταν κοιμάται.

Μη χρησιμοποιείτε αδιάβροχο υπόστρωμα στην κούνια. Τα αδιάβροχα υποστρώματα είναι επίσης στεγανά στον αέρα και επομένως μπορούν και αυτά να οδηγήσουν σε ανάπτυξη υπερβολικής θερμοκρασίας. Οι μεγάλοι ουρανοί κρεβατιών, οι κουνουπιέρες, τα υφάσματα ή τα χαλαρά υποστρώματα είναι επικίνδυνα, επειδή το παιδί σας μπορεί να τα τραβήξει πάνω από το κεφάλι του ή να μπλεχτεί μέσα σε αυτά.

## **ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΕ ΤΙΣ ΜΕΓΑΛΕΣ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΕΣ**

Οι ιδανικές θερμοκρασίες περιβάλλοντος για τον ύπνο είναι από 16 έως 18 °C. Φροντίστε να υπάρχει επαρκής εξαερισμός του υπνοδωματίου (αερίζετε 2 έως 3 φορές την ημέρα για περ. 10 λεπτά).

Τα μωρά έχουν συχνά κρύα χέρια και πόδια. Αυτό δεν σημαίνει κάτι για τη θερμοκρασία του σώματός τους. Μπορείτε να ελέγξετε καλύτερα τη θερμοκρασία του σώματος από την πλάτη: Εκεί το παιδί σας πρέπει είναι ζεστό, αλλά όχι ιδρωμένο. Το παιδί δεν χρειάζεται γάντια ή καπέλο στο σπίτι..

## **ΘΗΛΑΣΜΟΣ**

Το μητρικό γάλα είναι η καλύτερη τροφή για το μωρό σας. Πέρα από τα πολλά και γνωστά πλεονεκτήματα, υπάρχει ακόμη ένα: Ο ύπνος του μωρού σας γίνεται πιο ασφαλής. Προσπαθήστε να θηλάσετε πλήρως για 6 μήνες. Συμβουλευτείτε τον/την παιδίατρο σχετικά με το πότε το παιδί σας χρειάζεται συμπληρωματική διατροφή.

Μη σταματήσετε τον θηλασμό, ακόμη και αν δεν μπορείτε να σταματήσετε το κάπνισμα. Ωστόσο, τηρήστε μια περίοδο διακοπής του καπνίσματος γύρω από το διάστημα του θηλασμού: αυτό σημαίνει ότι δεν πρέπει να καπνίζετε τουλάχιστον μία ώρα πριν από το θηλασμό.



## ΠΙΠΙΛΑ

Μελέτες έχουν δείξει ότι οι πιπίλες κάνουν τον ύπνο ασφαλέστερο! Βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν προβλήματα με τον θηλασμό, πριν χρησιμοποιήσετε πιπίλα. Ο θηλασμός δεν πρέπει να καθυστερεί ή να παραλείπεται όταν χρησιμοποιείται πιπίλα. Η ανάγκη του παιδιού για θηλασμό πρέπει πάντα να ικανοποιείται πρώτα από το στήθος της μητέρας.

Στα παιδιά που χρησιμοποιούν πιπίλα για τον ύπνο θα πρέπει να δίνεται πάντα πιπίλα για τον ύπνο. Μετά τα πρώτα του γενέθλια, το παιδί δεν χρειάζεται πλέον πιπίλα.

## ΤΗΡΗΣΗ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ ΡΟΥΤΙΝΑΣ ΚΑΙ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΓΙΑ ΤΑ ΜΩΡΑ

Το κάθε μωρό έχει διαφορετικές ανάγκες ύπνου, ο ενιαίος νυχτερινός ύπνος των μωρών (5-6 ώρες συνεχούς ύπνου) επιτυγχάνεται συνήθως ύστερα από μερικούς μήνες. Το μικρό σας παιδί χρειάζεται μια σταθερή, καθημερινή ρουτίνα και λίγες αλλαγές.

Τηρείτε μια σταθερή καθημερινή ρουτίνα και ορίστε ώρες για το τάισμα, τη φροντίδα του παιδιού σας, καθώς και για τον ύπνο. Μερικές φορές, οι εξωτερικές συνθήκες εμποδίζουν το παιδί να κοιμηθεί. Μερικές φορές, το οξύ του στομαχιού μπορεί να προκαλεί πόνο στο παιδί. Επίσης, μπορεί να έχει ανησυχία λόγω φουσκωμένης κοιλιάς.



Εάν το παιδί σας δεν κοιμάται καλά, είναι ανήσυχο ή δεν θέλει να κοιμηθεί, συμβουλευτείτε τον/την παιδίατρό σας. Η καταπραυντική φαρμακευτική αγωγή δεν αποτελεί λύση σε τέτοια προβλήματα!





**Το μωρό μου  
κοιμάται με  
ασφάλεια σε  
υπνόσακο!**

- **Ανάσκελα!**
- **Σε περιβάλλον χωρίς καπνό!**
- **Στο κρεβάτι του, στο υπνοδωμάτιο των γονέων!**
- **Θηλασμός, αν γίνεται!**
- **Χωρίς πάντες, μαξιλάρια και κουβέρτες στο κρεβάτι!**
- **Χωρίς μάλλινα καλύμματα και αδιάβροχα υποστρώματα!**

---

παρουσιάστηκε από:

---

#### **ΕΚΔΟΤΗΣ**

Ministerium für Soziales, Gesundheit  
und Integration Baden-Württemberg  
Else-Josenhans-Str. 6  
70173 Stuttgart  
E-Mail: [poststelle@sm.bwl.de](mailto:poststelle@sm.bwl.de)  
Internet: [www.sozialministerium-bw.de](http://www.sozialministerium-bw.de)

#### **ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ**

##### **Hildegard Jorch**

Präsidentin (Πρόεδρος) der Gemeinsamen  
Elterninitiative Plötzlicher Säuglingstod (GEPS)  
e.V.

##### **Angelika Josten**

Landesverband der Hebammen NRW, Bonn

##### **Dr. Volker Soditt**

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte,  
GEKIPS, Solingen