



Bezpieczny sen dla mojego dziecka

Poradnik dla rodziców

Baden-Württemberg
Ministerium für Soziales,
Gesundheit und Integration



Drodzy Rodzice,

w pierwszych tygodniach i miesiącach życia sen Państwa dziecka jest bardzo ważną kwestią. Również Państwa własny rytm dnia i nocy, jako rodziców, będzie tym współkształtowany. Tym ważniejsze jest zapewnienie dziecku zdrowego i bezpiecznego snu.

Czas snu dziecka to także dla Państwa, jako rodziców, chwile wytchnienia, które dają nową energię w często wymagających pierwszych tygodniach i miesiącach.

Celem niniejszej broszury jest udzielenie wskazówek na temat tego, co można

zrobić, aby zapewnić dziecku spokojny i bezpieczny sen.

Życzę Państwu i Państwa dziecku jak najspokojniejszych nocy, abyście mogli wspólnie, wypoczęci, cieszyć się wieloma szczęśliwymi chwilami.

Państwa

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Manne Lucha'. The signature is fluid and cursive.

Manne Lucha

Minister Spraw Społecznych i Integracji
Badenii-Wirtembergii

Niniejszy poradnik opiera się na zaleceniach Deutsche Akademie für Kinderheilkunde (Niemieckiej Akademii Pediatrii) oraz Gemeinsame Elterninitiative Plötzlicher Säuglingstod (GEPS) e.V. (Wspólnej Inicjatywy Rodziców dotyczącej Nagłej Śmierci Niemowląt) (www.geps.de), opublikowanych w ulotce „Bezpieczny sen dla mojego dziecka” przez Krajową Inicjatywę Zdrowia Matki i Dziecka w Nadrenii Północnej-Westfalii. Przejęcie koncepcji, tekstu i projektu nastąpiło za zgodą Ministerstwa Pracy, Zdrowia i Polityki Społecznej Kraju Związkowego Nadrenia Północna-Westfalia.

SPANIE NA PLECACH, ZAWSZE!

Od samego początku należy układać dziecko do snu na plecach. Pozycja na plecach okazała się najbezpieczniejszą pozycją do spania.

Często pojawia się obawa, że w przypadku dziecka ułożonego na plecach wymiociny łatwiej dostaną się do płuc. Nie ma na to potwierdzonych dowodów. Dziecko ma odruchy ochronne, które dobrze działają także w pozycji na plecach.

Jednostronne spłaszczenie tylnej części głowy może być skutkiem leżenia na plecach. Aby tego uniknąć, należy kłaść dziecko z głową na przemian przy głowie i przy nogach łóżeczka. W ten sposób zmienia się pozycja głowy w stosunku do światła. Noszenie i karmienie dziecka na

przemian na prawym i lewym ramieniu zapobiega rozwijaniu preferencji jednej strony. Spłaszczenie głowy, które już się pojawiło, zazwyczaj samoistnie zanika z czasem.

Dziecko powinno być kładzione na brzuszku tylko wtedy, gdy nie śpi i jest pod nadzorem. W tej pozycji może bardzo dobrze rozwijać swoje zdolności motoryczne.

PALENIE: NIE!

Palenie stanowi czynnik ryzyka dla wielu chorób. Nie tylko dla osoby, która pali, ale również dla dziecka. Zarówno w czasie ciąży, jak i później. Należy zadbać o to, by dziecko dorastało w środowisku wolnym od dymu tytoniowego! Ta prośba skierowana jest do matki, ojca oraz innych osób palących w otoczeniu dziecka.

DZIECKO W POBLIŻU

Pozwólmy dziecku spać w sypialni rodziców przez pierwsze dwa lata jego życia, lecz we własnym łóżeczku. Będzie ono pozytywnie stymulowane przez dźwięki i ruchy rodziców. W ten sposób nie rozpieszcza się dziecko, ono potrzebuje Państwa bliskości. Ustawienie łóżeczka obok łóżka rodziców jest również korzystne z punktu widzenia karmienia piersią.

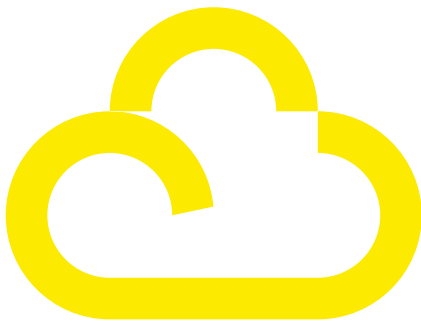
Spanie w oddzielnym pokoju nie jest korzystne dla bezpiecznego snu dziecka!

ŚPIWORKI ZAMIAST KOŁDEREK

Nie należy używać kołderki, lecz śpiworka – dziecko będzie miało ją na sobie. Kołderki mogą przypadkowo zakryć głowę dziecka. Lub dziecko może położyć się na kołderce i się w niej zapaść.

Ważne:

- Należy upewnić się, że śpiworek ma odpowiedni rozmiar do długości ciała dziecka. Normalne noworodki noszą rozmiar odzieży od 50 do 56.
- Wycięcie na szyję musi być na tyle małe, aby głowa dziecka nie mogła przez nie przejść.
- Wycięcia na ramiona nie mogą być zbyt duże, w przeciwnym razie dziecko osunie się w śpiworku, a wycięcie na szyję będzie naciskać na delikatną szyję dziecka.
- Jeśli dziecku jest zbyt zimno, lepiej ubrać je w coś cieplejszego. Należy unikać kombinacji śpiworka i kołdry!



PRZESTRZEŃ DO ODDYCHANIA

Materac dla dziecka powinien być stosunkowo twardy i przepuszczający powietrze. W łóżeczku nie powinno być poduszki, skóry owczej, kokonu, ochraniacza ani zbyt miękkiego materaca. Głowa dziecka zagłębia się w nim zbyt głęboko (maksymalna głębokość zagłębienia wynosi od 1,5 do 2 cm). Może to prowadzić do przegrzania i ponownego wdychania zużytego powietrza.

Pluszowe zabawki również mogą ograniczać cyrkulację powietrza i powodować nagrzewanie, jeśli dziecko przesunie twarz w ich kierunku lub jego twarz zostanie przez nie przykryta. Lepiej jest przymocować je u góry przy szczebelkach łóżeczka. Dziecko nie potrzebuje ich podczas snu.

Nie używać wodoodpornej podkładki w łóżeczku dziecka. Nie przepuszcza ona również powietrza, co może prowadzić do przegrzania. Długie zadaszenia, moskitiery, tkaniny lub luźne podkłady są niebezpieczne, ponieważ dziecko może naciągnąć je na głowę lub zaplątać się w nie.

UNIKANIE PRZEGRZANIA

Temperatura w pomieszczeniu od 16°C do 18°C jest idealna do spania. Należy zadbać o odpowiednią wentylację sypialni (wietrzyć pomieszczenie 2–3 razy dziennie przez ok. 10 minut).

Niemowlęta często mają zimne dłonie i stopy. Nie ma to nic wspólnego z temperaturą ich ciała. Temperaturę dziecka najlepiej sprawdzić między łopatkami: skóra powinna być ciepła, ale nie spocona. W pomieszczeniach zamkniętych dziecko nie potrzebuje rękawiczek ani czapki.

KARMIENIE PIERSIĄ

Mleko matki jest najlepszym pokarmem dla dziecka. Do wielu znanych korzyści dochodzi jeszcze jedna: sen dziecka staje się bezpieczniejszy. Warto spróbować wyłącznie karmić piersią przez 6 miesięcy. Proszę skonsultować się z pediatrą lub położną, aby dowiedzieć się, kiedy Państwa dziecko będzie potrzebować dodatkowego pokarmu.

Prosimy nie rezygnować z karmienia piersią, nawet jeśli nie będzie Pani w stanie całkowicie zrezygnować z palenia. Należy jednak zapewnić bezdymny czas wokół karmienia – oznacza to, że co najmniej godzinę przed karmieniem nie powinno się palić.



SMOCZEK

Badania wykazały, że smoczki uspokajające czynią sen bezpieczniejszym! Ważne jest, aby karmienie piersią przebiegało bez problemów, zanim zacznie się używać smoczka. Smoczek nie powinien być używany do opóźniania lub pomijania karmienia piersią. Potrzeba ssania u dziecka powinna być najpierw zaspokojona przy piersi matki.

Dzieci, które używają smoczka do spania, powinny go dostawać zawsze podczas snu. Po pierwszych urodzinach dziecko nie potrzebuje już smoczka.

UTRZYMANIE STAŁYCH HARMONOGRAMÓW DNIA I RYTUAŁÓW DLA NIEMOWLĄT

Potrzeby snu różnią się u każdego dziecka, a przesypianie całej nocy (5 do 6 godzin ciągłego snu) zazwyczaj pojawia się dopiero po kilku miesiącach. Małe dziecko potrzebuje stałych harmonogramów dnia i niewielu zmian.

Należy trzymać się stałej rutyny dnia oraz stałych rytuałów podczas karmienia, pielęgnacji i kładzenia dziecka spać. Czasami to okoliczności zewnętrzne uniemożliwiają dziecku spanie. Czasami ból u dziecka powoduje wydzielanie się kwasu żołądkowego. Również wzdęcia mogą sprawić, że dziecko będzie niespokojne.

Jeśli dziecko źle śpi, jest bardzo niespokojne lub w ogóle nie chce spać, należy



skonsultować się z pediatrą lub położną. Leki uspokajające nie są rozwiązaniem takich problemów!





**Moje dziecko
śpi bezpiecznie
w śpiworku!**

- **Na plecach!**
- **W środowisku bez dymu tytoniowego!**
- **We własnym łóżeczku w sypialni rodziców!**
- **Po karmieniu piersią, jeśli to możliwe!**
- **Bez kokonów, poduszek i kołderek w łóżeczku!**
- **Bez skóry owczej i bez wodoodpornego podkładu!**

przekazane przez:

WYDAWCA

Ministerium für Soziales, Gesundheit
und Integration Baden-Württemberg
(Ministerstwo Spraw Społecznych i
Integracji Badenii-Wirtembergii)

Else-Josenhans-Str. 6

70173 Stuttgart

E-mail: poststelle@sm.bwl.de

Internet: www.sozialministerium-bw.de

AUTORZY

Hildegard Jorch

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

Angelika Josten

Landesverband der Hebammen NRW
(Krajowe Stowarzyszenie Położnych Nadrenii
Północnej-Westfalii), Bonn

dr Volker Soditt

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte,
GEKIPS (Stowarzyszenie Zawodowe
Pediatrików), Solingen



Baden-Württemberg
Ministerium für Soziales,
Gesundheit und Integration