



# Somnul în siguranță pentru bebelușul meu

Un ghid pentru părinți

Baden-Württemberg  
Ministerium für Soziales,  
Gesundheit und Integration



Dragi părinți,

somnul bebelușului dumneavoastră este un aspect important în primele săptămâni și luni de viață. Acesta influențează, de asemenea, propriul ritm de zi și de noapte pe care îl aveți ca părinți. De aceea, este cu atât mai important ca bebelușul dumneavoastră să aibă un somn sănătos și sigur.

Orele de somn ale copilului sunt, de asemenea, mici perioade de odihnă pentru dumneavoastră ca părinți și vă încarcă cu forțe noi în primele săptămâni și luni, adesea solicitante.

Această broșură este menită să vă ofere sfaturi despre ce puteți face pentru a

vă asigura că bebelușul dumneavoastră doarme bine și în siguranță.

Vă doresc ca dumneavoastră și bebelușul dumneavoastră să aveți parte de nopți cât mai liniștite, astfel încât să vă puteți bucura de multe momente fericite împreună, bine odihniți.

Cu stimă,

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

Manne Lucha

Ministrul Afacerilor Sociale, Sănătății și Integrării din Baden-Württemberg

**Acest ghid se bazează pe recomandările Deutsche Akademie für Kinderheilkunde und Jugendmedizin (Academia Germană pentru Pediatrie și Medicina Adolescentului) și ale Gemeinsame Elterninitiative Plötzlicher Säuglingstod (GEPS) e.V. (Inițiativa comună a părinților privind sindromul morții subite la sugari) ([www.geps.de](http://www.geps.de)), publicate în broșura „Somnul în siguranță pentru bebelușul meu” de către Landesinitiative Gesundheit von Mutter und Kind Nordrhein-Westfalen (Inițiativa landului Renania de Nord-Westfalia pentru sănătatea mamei și a copilului). Concept, text și design adoptate cu acordul Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales (Ministerul Muncii, Sănătății și Afacerilor Sociale) al landului Renania de Nord-Westfalia.**

## **COPILUL SE CULCĂ PE SPATE, ÎNTOTDEAUNA!**

Așezați-vă copilul pentru a dormi pe spate încă de la început. Poziția culcat pe spate s-a dovedit a fi cea mai sigură poziție de dormit.

Există adesea îngrijorarea că voma poate ajunge mai ușor în plămâni în cazul unui copil aflat în poziția culcat pe spate.

Nu există dovezi credibile în acest sens.

Copilul dumneavoastră are reflexe de protecție care funcționează bine și în poziția culcat pe spate.

Aplatizarea unei părți a capului (plagiocefalie) poate fi o consecință a poziției culcat pe spate. Pentru a evita acest lucru, asezați capul copilului alternativ pe partea dinspre cap și pe partea dinspre picioare a patului. În acest fel, copilul își va

schimba poziția capului în raport cu lumina. Purtați și hrăniți copilul alternativ pe brațul drept și pe cel stâng, astfel încât să nu se dezvolte o parte preferată. Dacă a apărut aplatizarea capului, aceasta se va diminua odată cu trecerea timpului.

Puneți copilul în poziția pe burtă numai atunci când este treaz și sub supraveghere. În această poziție, el își poate dezvolta foarte bine abilitățile motorii.

## **FUMATUL: INTERZIS!**

Fumatul este un factor de risc pentru multe boli. Nu numai pentru persoana care fumează, ci și pentru copil. Atât în timpul sarcinii, cât și după aceea. Asigurați-vă că copilul dumneavoastră crește într-un mediu fără fum! Această solicitare se adresează mamei, tatălui și altor persoane care fumează în jurul copilului.

## **COPILUL SE AFLĂ ÎN RAZA DE ACȚIUNE**

Lăsați copilul să doarmă în dormitorul părinților în primii doi ani de viață, dar în propriul pătuț. Acesta va fi stimulat în mod pozitiv de sunetele și mișcărilor părinților săi. Nu înseamnă că vă răsfățați copilul; el are nevoie să fie aproape de dumneavoastră. De asemenea, este convenabil pentru alăptare dacă pătuțul copilului se află lângă patul părinților.

Dormitul într-o cameră separată este mai degrabă nefavorabil pentru somnul în siguranță al copilului!

## **SAC DE DORMIT ÎN LOC DE PĂTURĂ**

Folosiți un sac de dormit în locul unei păături – copilul dumneavoastră va dormi în el. Păturile pot ajunge peste capul copilului dumneavoastră. Sau copilul dumneavoastră se poate urca pe pătură și se poate afunda în ea.

Important:

- Asigurați-vă că sacul de dormit este de mărimea potrivită pentru lungimea corpului copilului. Nou-născuții normali au o mărime la haine între 50 și 56.
- Gulerul trebuie să fie suficient de mic pentru a împiedica capul copilului să alunece prin el.
- Găurile mânecilor nu trebuie să fie prea mari, altfel copilul va aluneca în jos în sacul de dormit, iar gulerul va apăsa pe gâtul moale al bebelușului.

- Dacă copilului îi este prea frig, îmbrăcați-l cu ceva mai călduros. Evitați combinația cu sac de dormit și pătură!

## **SPAȚIU PENTRU A RESPIRA**

Salteaua copilului dumneavoastră ar trebui să fie relativ fermă și să permită circulația aerului. Pernele, blana, apărătoarele pentru pătuț sau o saltea prea moale nu au ce căuta în pătuț. Capul copilului dumneavoastră se va afunda prea adânc (adâncime maximă de afundare 1,5 până la 2 cm). Acest lucru poate duce la supraîncălzire și la reinhalarea aerului respirat.

Jucăriile de pluș pot restricționa, de asemenea, circulația aerului și pot provoca supraîncălzirea dacă copilul dumneavoastră alunecă cu fața pe ele sau dacă fața îi este acoperită de jucăriile de pluș. Prin urmare, este mai bine să le fixați în partea superioară a barelor pătuțului. Copilul dumneavoastră nu are nevoie de ele în timpul somnului.

Nu utilizați un cearșaf impermeabil în pătuț. Acesta este, de asemenea, impermeabil la aer și, prin urmare, poate duce, de asemenea, la supraîncălzire. Baldachinele lungi, plasele de țanțari, pânzele sau cearșafurile nefixate sunt periculoase, deoarece copilul dumneavoastră le poate trage peste cap sau se poate încurca în ele.

## EVITAȚI SUPRAÎNCĂLZIREA

O temperatură a camerei de 16-18 °C este ideală pentru somnul copilului. Asigurați o aerisire suficientă a dormitorului (aerisiți camera de 2-3 ori pe zi timp de aproximativ 10 minute).

Bebelușii au adesea mâinile și picioarele reci. Acest lucru nu spune nimic despre temperatura corpului lor. Cel mai bine este să o verificați între omoplați: În această zonă copilul dumneavoastră ar trebui să se simtă cald, dar nu transpirat. Copilul dumneavoastră nu are nevoie de mănuși sau căciuliță în interior.

## ALĂPTAREA

Laptele matern este cel mai bun aliment pentru bebelușul dumneavoastră. La numeroasele beneficii cunoscute se mai adaugă unul: somnul copilului dumneavoastră este mai sigur. Încercați să alăptați complet la sân timp de 6 luni. Întrebați medicul pediatru sau moașa când va avea nevoie copilul dumneavoastră de o alimentație suplimentară.

Nu renunțați la alăptat, chiar dacă nu vă puteți lăsa de fumat. Cu toate acestea, asigurați-vă că aveți o perioadă fără fumat în jurul sesiunilor de alăptare; acest lucru înseamnă că nu trebuie să fumați cel puțin o oră înainte de alăptare.



## SUZETA

Studiile au arătat că suzetele fac somnul mai sigur! Asigurați-vă că alăptarea decurge fără probleme înainte de a folosi suzeta. Suzeta nu trebuie folosită pentru a întârzia sau chiar sări peste o alăptare. Nevoia de supt a copilului trebuie întotdeauna satisfăcută mai întâi la sânul mamei.

Copiii care folosesc o suzetă pentru a dormi trebuie să li se ofere întotdeauna suzeta pentru a dormi cu ea. După împlinirea vârstei de un an, copilul dumneavoastră nu va mai avea nevoie de o suzetă.

## RESPECTAȚI RUTINELE ȘI RITUALURILE ZILNICE PENTRU BEBELUȘI

Nevoia de somn a fiecărui copil este diferită și, de obicei, este nevoie de câteva luni pentru ca bebelușii să doarmă toată noaptea (5 până la 6 ore de somn neîntrerupt). Micuțul dumneavoastră are nevoie de rutine zilnice fixe și de puține schimbări.

Mențineți o rutină zilnică fixă și ritualuri fixe pentru hrănire, îngrijire și culcare. Uneori, circumstanțele externe sunt cele care nu îl lasă pe copil să doarmă. Alteori, însă, tot acidul gastric care urcă din stomac este cel care îi provoacă copilului dureri. Copilul poate fi neliniștit și din cauza flatulenței.



Dacă copilul dumneavoastră doarme prost, este foarte agitat sau nu vrea să doarmă deloc, adresați-vă medicului pediatru sau moașei. Medicamentele calmante nu sunt o soluție pentru astfel de probleme!





**Bebelușul  
meu doarme  
în siguranță  
într-un sac de  
dormit!**

- **În poziția culcat pe spate!**
- **Într-un mediu fără fum!**
- **În propriul pătuț în dormitorul părinților!**
- **Alăptat la sân, dacă este posibil!**
- **Fără apărători pentru pătuț, perne sau păaturi în pat!**
- **Fără blană de oaie și cearșafuri impermeabile!**

---

prezentat de:

---

#### **EDITOR**

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)

#### **AUTORI**

##### **Hildegard Jorch**

Präsidentin der Gemeinsamen Elterninitiative  
Plötzlicher Säuglingstod (Președintele Inițiativei  
comune a părinților privind sindromul morții  
subite la sugari ) (GEPS) e.V.

##### **Angelika Josten**

Landesverband der Hebammen Hebammen  
(Asociația de stat a moașelor) NRW, Bonn

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

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte  
(Asociația profesională a medicilor pediatri și a  
medicilor pentru adolescenți),  
GEKIPS, Solingen