



Безпечний сон мого немовля

Посібник для батьків

Baden-Württemberg
Ministerium für Soziales,
Gesundheit und Integration



Любі батьки!

У перші тижні та місяці життя сон вашого малюка є важливою темою. Він також впливає на ваші власні циркадні ритми, бо ви його батькі. Тим важливіше, щоб ваш малюк спав здоровим і безпечним сном.

Часи сну дитини — це невеличкі перерви на відпочинок і для вас: вони дають вам нові сили під час перших тижнів і місяців, які часто бувають дуже напруженими.

Ця брошура покликана дати вам поради — що ви можете зробити для міцного та безпечного сну вашого немовля.

Бажаю вам і вашому малюку якомога спокійніших ночей, щоб після гарного відпочинку ви могли разом насолоджуватися багатьма щасливими моментами.

Щиро ваш

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

Manne Lucha
Міністр соціального розвитку,
охорони здоров'я та інтеграції землі
Баден-Вюртемберг

Цей посібник створений за рекомендаціями Німецької академії педіатрії та підліткової медицини та громадського об'єднання «Спільна батьківська ініціатива з попередження раптової смерті немовлят» (Gemeinsame Elterninitiative Plötzlicher Säuglingstod (GEPS) e.V., www.geps.de), оприлюдненими в буклеті «Безпечний сон мого немовля» в рамках проєкту «Здоров'я матері та дитини» землі Північний Рейн-Вестфалія. Концепція, текст та оформлення використані з люб'язного дозволу Міністерства праці, охорони здоров'я та соціального розвитку землі Північний Рейн-Вестфалія.

ПОЛОЖЕННЯ ДЛЯ СНУ — НА СПИНІ, ЗАВЖДИ!

Кладіть свою дитину для сну на спину, з самого початку. Встановлено що положення лежачи на спині — це найбезпечніше положення для сну.

Часто виникає занепокоєння, що коли дитина лежить на спині, зригнути нею маси легше потрапляють до легенів. Цьому немає достовірних підтверджень. У вашої дитини існують захисні рефлекси, які добре працюють в тому числі і в положенні дитини лежачи на спині.

Наслідком положення на спині може бути одностороннє сплюснення потилиці. Щоб цього уникнути, кладіть свою дитину по черзі — в бік усього ліжка та в бік ніг. Цим ви змінюєте положення голови відносно світла.

Носіть та годуйте дитину по черзі — то на правій, то на лівій руці, — щоб не утворилося улюбленої сторони. Якщо сплюснення голови все ж станеться, як правило, з часом воно зникає.

Кладіть дитину в положенні лежачи на животі тільки тоді, коли вона не спить і перебуває під наглядом. Тоді у цьому положенні дитина дуже добре може розвивати свої моторні навички.

КУРІННЯ: НІ!

Куріння — це фактор ризику набуття багатьох захворювань. Не лише для того, хто курить, але й для вашої дитини, під час вагітності та після неї. Старайтеся, щоб ваша дитина зростала у бездимному середовищі! Це прохання стосується матері, батька та інших людей, які курять, перебуваючи в оточенні дитини.

ДИТИНА В ЗОНІ ДОСЯЖНОСТІ

В перші два роки життя дитини укладайте її спати у батьківській спальні, але в окремому дитячому ліжку. Шуми та рухи батьків позитивно впливають на настрій дитини. Це не розбалує вашу дитину — вона потребує, щоб ви перебували поруч. До того ж для годування дитини грудьми зручно, коли дитяче ліжко стоїть біля батьківського ліжка.

Укладання спати в окремій кімнаті радше несприятливе для безпечного сну дитини!

СПАЛЬНІ МІШКИ ЗАМІСТЬ НАКРИТТЯ

Користуйтеся не ковдрою, а спальним мішком, — у ньому буде спати дитина. Ковдра може накрити дитину з головою. Або дитина може потрапити на ковдру і зав'язнути в ній.

Важливо:

- Підберіть спальний мішок, розмір якого відповідає довжині тіла дитини. Нормальні новонароджені мають розмір одягу від 50 до 56.
- Виріз горловини має бути настільки малим, щоб голова дитини не могла прослизнути всередину.
- Пройми рукавів не повинні бути занадто великими, інакше дитина у спальному мішку прослизне вниз і виріз горловини притиснеться до нижньої шиї малюка.

- Якщо дитині занадто холодно, краще вдягніть її трохи тепліше. Уникайте поєднання спального мішка з ковдрою!

ПРОСТІР ДЛЯ ДИХАННЯ

Матрац дитини має бути відносно жорстким і повітропроникним. В дитячому ліжку не повинно бути подушок, хутра, м'яких бордюрів або занадто м'якого матраца. Голова дитини занурюється в них занадто глибоко (максимальна глибина занурення — 1,5 – 2 см). Це може призвести до перегріву та повторного вдихання видихнутого повітря.

Обмежити циркуляцію повітря та викликати перегрів також можуть м'які іграшки, якщо дитина ковзає лицем по них або закриває лице м'якою іграшкою. Тому краще прикріпити їх вверху до прутів дитячого ліжка. Під час сну дитині вони непотрібні.

Не використовуйте жодних водонепроникних підстилок у дитячому ліжку. Вони також не пропускають і повітря, тому можуть призвести до перегріву. Довгі балдахіни, москітні сітки, ганчірки або незакріплені підстилки небезпечні, тому що дитина може натягнути їх на голову або заплутатися в них.

УНИКАЙТЕ ПЕРЕГРІВУ

Оптимальна температура приміщення для сну — від 16 до 18 °С. Забезпечте достатнє провітрювання у спальні («залпове» провітрювання приблизно по 10 хв. 2–3 рази на день).

Часто ручки та ніжки малюка бувають холодними. Це нічого не каже про температуру тіла дитини. Краще за все перевіряти її між лопатками: тут ваша дитина має відчуватися теплою, але не спітнілою. Вдома дитині непотрібні жодні рукавички або шапочка.

ГОДУВАННЯ ГРУДЬМИ

Материнське молоко — найкраща їжа для вашого малюка. На додаток до багатьох відомих переваг існує ще одна: сон вашої дитини буде більш безпечним. Намагайтеся повністю годувати грудьми впродовж 6 місяців. Будь ласка, дізнайтеся у свого дитячого та підліткового лікаря або у своєї акушерки, коли ваша дитина почне потребувати прикорму.

Не відмовляйтеся від годування грудьми, навіть якщо ви не можете кинути курити. Але забезпечте проміжок часу без куріння до та після годування грудьми; це означає: обов'язково не курити мінімум за одну годину до грудного годування.



СМОЧОК

Дослідження показали, що заспокійливий смочок робить сон безпечнішим! Перш ніж давати смочок, пересвідчіться, що годування грудьми відбувається нормально. Не можна за допомогою смочка затримувати час годування або навіть пропускати годування. Потребу дитини у смоктанні слід завжди спочатку задовольняти материнськими грудьми.

Дітям, які користуються смочком для сну, потрібно й надалі завжди давати його для сну. Після першого дня народження ваша дитина вже не потребує смочка.

ДОТРИМУЙТЕСЯ СТАЛОГО РОЗПОРЯДКУ ДНЯ ТА ЩОДЕННИХ РИТУАЛІВ ДЛЯ НЕМОВЛЯТИ

У кожної дитини потреба у сні є різною, і безперервний сон немовляти (5-6 годин безперервного сну) у більшості випадків налагоджується лише за декілька місяців. Ваша маленька дитина потребує сталого розпорядку дня з мінімальними його змінами.

Притримуйтеся незмінного розпорядку дня та сталих ритуалів під час годування, догляду, а також під час укладання спати. Іноді виникають зовнішні обставини, які заважають дитині спати. А іноді зі шлунку підіймається шлункова кислота, яка викликає болі у дитини. Здуття живота також може зробити дитину неспокійною.



Якщо ваша дитина погано спить, дуже неспокійна або взагалі не хоче спати, порадьтеся зі своїм дитячим чи підлітковим лікарем або зі своєю акушеркою. Заспокійливі ліки — не вирішення таких проблем!






**Мій
малюк спить
безпечно у
спальному
мішку!**

- **У положенні лежачи на спині!**
- **У бездимному середовищі!**
- **У власному дитячому ліжку в батьківській спальні!**
- **За можливості нагодований грудьми!**
- **Без м'яких бордюрів, подушок і ковдр у ліжку!**
- **Без овчини та без водонепроникної підстилки!**

інформацію наданв:

ВИДАВНИК

Ministerium für Soziales, Gesundheit
und Integration Baden-Württemberg
Else-Josenhans-Str. 6
70173 Stuttgart
Ел. пошта: poststelle@sm.bwl.de
Веб-сайт: www.sozialministerium-bw.de

 **Baden-Württemberg**
Ministerium für Soziales,
Gesundheit und Integration

АВТОРИ

Hildegard Jorch

Präsidentin der Gemeinsamen Elterninitiative
Plötzlicher Säuglingstod
(Президентка громадського об'єднання
«Спільна батьківська ініціатива з попере-
дження раптової смерті немовлят»)
(GEPS) e.V.

Angelika Josten

Landesverband der Hebammen NRW, Bonn
(Асоціація акушерок землі Північний
Рейн-Вестфалія, Бонн)

Dr. Volker Soditt

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte,
GEKIPS, Solingen
(Професійна асоціація дитячих і підліткових
лікарів, GEKIPS, м. Золінген)