

Zespół nagłego zgonu niemowlęcia (SIDS)

Strata dziecka z powodu zespołu nagłego zgonu niemowlęcia (SIDS) jest tragedią dla rodziców, rodziny, przyjaciół i innych, którzy dbają o dobro dziecka. Na szczęście wszyscy, którzy opiekują się niemowlęciem mogą zmniejszyć ryzyko problemów związanych ze snem.



☀️ Co to jest SIDS?

SIDS (z ang. Sudden Infant Death Syndrome) podaje się jako przyczynę śmierci, jeśli niemowlę umiera nagle i nie znaleziono innej przyczyny.

☀️ Co rodzice i opiekunowie mogą zrobić, aby zmniejszyć ryzyko śmierci łóżeczkowej?

Zapewnij bezpieczne miejsce do spania.

- Zawsze układaj niemowlę do spania na plecach.
- Stosuj twardą powierzchnię do spania z dokładnie przylegającym prześcieradłem. Korzystaj z łóżeczek, kołyszek, przenośnych łóżeczek lub kojców do zabawy wyprodukowanych po 28 czerwca 2011, ponieważ muszą one wtedy spełniać wymagania federalne dotyczące bezpieczeństwa niemowląt w łóżeczkach. Rodzice powinni sprawdzać czy produkt nie został wycofany (www.cpsc.gov/recalls).
- W łóżeczku nie powinno być żadnych przeszkód, kocyków, poduszek, miękkich zabawek, ani niczego innego, co mogłoby zablokować oddychanie dziecka.
- Dzieci powinny spać w tym samym pokoju co rodzice przez pierwsze sześć miesięcy, ale w oddzielnym łóżku.
- Karm piersią tak długo, jak możesz. Weź również pod uwagę proponowanie smoczka podczas drzemki lub spania nocnego w pierwszym roku życia dziecka. Badania wykazują na możliwy związek pomiędzy stosowaniem obu praktyk a obniżeniem ryzyka SIDS.
- Przestrzegaj wszystkich polecanych wizyt dotyczących zdrowia dziecka. Badania wykazują, że szczepienia obniżają ryzyko SIDS.
- Nie polegaj na dziecięcych monitorach jako sposobie uniknięcia SIDS chyba, że zostały zalecone przez lekarza. Ostatnie badania nie potwierdzają teorii, że domowe monitorowanie obniża ryzyko SIDS.

Poćwicz zdrowe zachowania.

- Unikaj narażania dziecka na dym podczas ciąży i po narodzinach.
- Unikaj spożywania alkoholu i nielegalnych substancji podczas ciąży i po narodzinach dziecka.
- Karm dziecko piersią co najmniej przez sześć miesięcy.
- Dzieci powinny być poddane wszystkim zalecanym szczepieniom.

☀️ A co z „czasem na brzuszku”?

Zadbaj o „czas na brzuszku”, kiedy niemowlę jest obudzone i ktoś ją obserwuje. Może to pomóc w rozwoju motorycznym i ochronić przed formowaniem się spłaszczonych miejsc z tyłu głowy dziecka. Dziecko zwykle może samo przewrócić się na drugą stronę około 4-5 miesiąca. Od tego czasu, nie ma potrzeby przewracać dziecka na plecy. Zarówno spanie na plecach, jak i zabawa na brzuszku pod okiem osoby dorosłej, są dobre dla niemowląt.

Wszelkie opinie, źródła i odnośniki zawarte w tych Poradach służą jedynie jako informacje i nie powinny być traktowane lub używane zamiast porady lekarskiej, diagnozy czy leczenia. Radzimy rodzicom, żeby szukali porady u lekarza lub innego specjalisty do spraw zdrowia, w sprawach dotyczących zdrowia i warunków zdrowotnych.

English Title: SIDS: Back to Sleep



Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois
State Board of
Education