

Biztonságosabb alvás csecsemőkorban

útmutató szülők
és gondviselők számára



**Parent
Club**



Basis
Baby sleep info source

NHS
SCOTLAND

Biztonságosabb alvás csecsemőkorban

Ez a biztonságosabb alvásról szóló tájékoztató olyan információkat tartalmaz, amelyek már sok kisbaba életét mentették meg. Azokat a kutatásokat vesz alapul, amelyek rámutatnak, hogyan csökkenthető a minden előzetes ok nélkül bekövetkező, hirtelen csecsemőhalál – vagy más néven bölcsőhalál – kockázata. A bölcsőhalál eshetőségének csökkentése érdekében a családoknak érdemes megfogadniuk azokat a tanácsokat, amelyeket a kisbabák altatására vonatkozóan itt kiemelünk. Fontos, hogy minden szülő és a kisbaba gondozásában szerepet vállaló valamennyi személy tisztában legyen ezekkel a javallatokkal.

Minden alkalommal a HÁTÁRA fektesse a babát

MINDEN MÁS HOLMITÓL MENTES, SIMA FEKHELYRE

Se éjjel, se nappal ne érje DOHÁNYFÜST

Altatáskor mindig a hátára fektesse a kisbabáját

- Minden altatáskor a hátára fektesse a babát, ne hasra vagy az oldalára.
- Nincs szükség semmilyen különleges kellékre vagy kiegészítőre ahhoz, hogy a kicsi hanyatt fekvé maradjon.
- Amikor önállóan is elkezd átfordulni a hasáról a hátára, hagyhatja, hogy felvegye a számára kényelmes alvási testhelyzetet.
- Ha a hasára fekteti, amikor ébren van, azzal segíti az átforduláshoz szükséges izmok erősödését.

Azért, mert: sok hirtelen csecsemőhalál hason vagy oldalt fekvő testhelyzetben következett be, nem pedig hanyatt altatva. Az 1991-es amerikai Back to Sleep kampány óta pedig 80%-kal csökkent a bölcsőhalál előfordulásának mértéke.

Gyermeke számára biztosítson minden más holmitól mentes, biztonságos fekhelyet ugyanabban a szobában, ahol Ön is alszik

A legtöbb kisbaba esetében a minden más holmitól mentes fekhely egy olyan kiságyat vagy mózeskosarat jelent, amelyet kifejezetten a kicsik biztonságát szem előtt tartva terveztek.

A Skóciában alkalmazott babadoboz – ún. Baby Box – mellé külön tájékoztatót mellékelnek a biztonságosabb altatásról.

Bármilyen fekhely mellett is döntsön, gondoskodjon az alábbi útmutatások betartásáról:

- A matrac legyen kemény és sima, ne legyenek rajta megemelt vagy párnázott részek.
- Ne legyenek rajta párnák, takarók, paplanok vagy ütközésvédők.
- Ne használjon babafészkét, sem elfordulásgátlót.
- Győződjön meg arról, hogy a kisbaba fején ne legyen semmi, hogy ne melegedhessen túl. Törekedjen arra, hogy a szoba hőmérséklete 16 és 20 fok közé essen, és a baba így ne melegedjen túl, de ne is fázzon; valamint gondoskodjon mindig az évszaknak megfelelő ágyneműről.
- Helyezze el úgy a babát, hogy a lába a kiságy legvégénél legyen (mondhatnánk úgy is, hogy „lábat az ágyvéghez”) – így nem tudja magát beficáncolni a takarók alá.

- Gondoskodjon arról, hogy a fekhelyén ne legyen semmilyen holmi, és elérhető közelségben se legyen semmi, pl. redőnyzsinór, plüssök vagy pelenkás zacskók.
- A kisbabának az első hat hónapban alvás közben mindig ugyanabban a szobában kell lennie, ahol Ön is van, nappal és éjjel egyaránt. Ez nem azt jelenti, hogy annyi időre sem hagyhatja el a szobát, amíg készít egy csésze teát, vagy kimegy a mosdóba, de alvás közben akkor van a legnagyobb biztonságban a baba, ha Ön a közelében marad.
- A kisbabát nem szabad pihenőszékben vagy autósülésben hagyva altatni, amikor nincsenek épp úton. Az autósüléseket pedig nem szabad otthoni fekhelyként használni.

Azért, mert: a süppedős vagy megemelt felületek, párnák vagy takarók növelhetik a bőlcsőhalál esélyét azáltal, hogy nehezítik a baba légzését vagy lehűlését. A bőlcsőhalál kockázata kisebb, ha a kisbaba a felnőttel közös szobában alszik, mint ha egyedül aludna.

Ne feledje: ha hálószákot használ, nincs szükség további ágyneműre.



A kisbabát sem a születése előtt, sem utána ne tegye ki dohányfüstnek

- A várandósság közbeni dohányzás jelentősen növeli a bölcsőhalál kockázatát – minden állapotos kismamának arra kell törekednie, hogy a lakhelyén nyújtott támogatás segítségével leszokjon a dohányzásról.
- A várandósság alatt azt is igyekeznie kell elkerülni, hogy dohányosokkal közös légtérben tartózkodjon – ha a párja dohányzik, ő is kérhet segítséget a leszokáshoz.
- Tartsa távol a kisbabáját a dohányfüsttől otthon, az autóban és társaságban is.

Azért, mert: a születésük előtt vagy után dohányfüstnek kitett kisbabákat sokkal nagyobb mértékben fenyegeti a bölcsőhalál veszélye, mint azokat, akiket nem ér dohányfüst.



Szojtatás

- Az anyatej és a szoptatás biztosítja a kisbabájának az élete első hat hónapjában szükséges összes tápanyagot, és védelmet nyújt a fertőzésekkel és betegségekkel szemben is.
- A szoptatás csökkenti a bölcsőhalál kockázatát.

Ha segítségre van szüksége a szoptatáshoz, konzultáljon a szülésznőjével vagy a védőnőjével, illetve hívja az Országos Szoptatási Segélyvonalat (National Breastfeeding Helpline) a 0300 100 0212 számon.

Azért, mert: a bölcsőhalál kockázata a felére csökken azoknál a babáknál, akiket legalább 2 hónapon át szoptatnak.



Együttalvás biztonságosabban

Akár szándékosan, akár véletlenül alakult úgy, hogy közös ágyban alszanak, vannak olyan **kiemelt kockázatok, amelyeket kerülni kell.**

Veszélyes egy ágyban aludni a kisbabájával, ha:

- Ön vagy az ágyban bárki más alkoholt fogyasztott;
- Ön vagy az ágyban bárki más dohányzik;
- Ön vagy az ágyban bárki más altató hatású gyógyszert vett be;
- ha a kisbabája koraszülött volt (a terhesség 37. hete előtt született), vagy a születésekor nem érte el a 2,5 kg-os (5,5 fontos) testsúlyt.

Fontos szempontok együttalvás esetén

Ezekben az esetekben az a legjobb, ha a kisbabát a saját, biztonságos fekhelyén altatja, például kiságyban vagy mózeskosárban. Megkönnyítheti a dolgát, ha a kisagyat vagy mózeskosarat az ágya mellett tartja.

Azért, mert: tanulmányokkal igazolták, hogy a kisbabával közös ágyban alvász ittas vagy gyógyszer hatása alatti állapotban a bölcsőhalál igen magas kockázatával jár. Ugyancsak jelentősen növeli a bölcsőhalál veszélyét az együttalvás egy dohányzó emberrel. A koraszülött vagy nagyon kicsi testsúlyú babák esetében nagyobb eséllyel következhet be bölcsőhalál, ha a felnőtellel közös ágyban alszanak.

Ne engedjen háziállatot az ágyba, és másik gyermek ne aludjon Önökkel

A párnákat és a felnőtt ágyneműt tartsa távol a kisbabától

Győződjön meg arról, hogy a kisbaba az ágyban nem szorulhat vagy ékelődhet be sehova, nem eshet ki az ágyból, illetve nem szorulhat be a matrac és a fal közé sem

Kövesse a javaslatokat, ha úgy véli, a babával együtt esetleg Ön is elalszik az ágyban

Soha ne aludjon a kisbabájával kanapén vagy fotelben

A kanapék és fotelek veszélyes helyek a kisbabával közös alváshoz, ezért ha fennáll a lehetősége annak, hogy Ön is elalszik, válasszon egy biztonságosabb helyet.

Azért, mert: a bñlcsőhalál kockázata 50-szer magasabb azoknál a kisbabáknál, akiket egy felnőtt társaságában kanapén vagy fotelben altatnak. A véletlenszerűen bekövetkező halálesetek kockázatát az is növeli, hogy a baba könnyedén olyan pozícióba kerülhet, ahol beszorul, és nem kap levegőt.



Amikor úgy gondolja, előfordulhat, hogy Ön is elalszik a kisbabájával együtt, gondoskodjon arról, hogy a baba a hátára fektetve aludjon egy minden más holmitól mentes, biztonságos helyen. Ha fekvő pozícióban szoptat, gondoskodjon arról, hogy a kisbabája ne fordulhasson hasra. Próbálja meg hanyatt fekvő pozícióban tartani, vagy fordítsa vissza a hátára, amint megszojtatta.

Ha minden altatás alkalmával a jelen tájékoztatóban foglalt tanácsok szerint jár el, a bölcsőhalál kockázatát nagyon alacsonyan tudja tartani. Ne vívódjon magában – ha kérdése van, forduljon a szülésznőjéhez vagy a védőnőjéhez, illetve keresse fel a The Lullaby Trust vagy a Basis munkatársait.

Az alábbi témakörökkel kapcsolatban bővebb információkat a megadott hivatkozásokra kattintva érhet el:

Mikor kezdenek átfordulni a kisbabák
lullabytrust.org.uk/sleepingposition

A skóciai babadoboz
parentclub.scot/baby-box

Koraszülött kisbabák
lullabytrust.org.uk/premature

Hordozókendők
rospa.com/home-safety/advice/product/baby-slings

A kettes, hármas vagy többes ikrek biztonságos altatásával kapcsolatos útmutatásért látogasson el ide:
twinstrust.org/safe-sleep-factsheet

Ne feledje: ha az a benyomása, hogy a kisbabája rosszul lét jeleit mutatja, azonnal forduljon orvoshoz. A The Lullaby Trust Baby Check elnevezésű alkalmazása segíthet a szülőknek vagy a gondviselőknek felmérni, mennyire van rosszul a kisbabájuk. Ingyenesen letölthető a Google Play vagy App Store áruházakból.

Készült Anglia Népegészségügyi Szolgálatának (Public Health England) közreműködésével



A UNICEF Egyesült Királysági Bizottságának (UNICEF UK)

Bababarát Kezdeményezése

www.unicef.org.uk/babyfriendly

T: 020 7375 6144

E: bfi@unicef.org.uk

Babaaltatási tudásbázis (Baby Sleep Information Source, Basis)

www.BasisOnline.org.uk

E: basis.online@dur.ac.uk

The Lullaby Trust

www.lullabytrust.org.uk

T: 020 7802 3200

Információs vonal: 0808 802 6869 (ingyenesen hívható)

A helyi kapcsolattartó elérhetőségei: