



Scottish Government  
Riaghaltas na h-Alba  
gov.scot

# Bezpieczniejszy sen dla niemowląt

przewodnik dla rodziców  
i opiekunów



**Parent  
Club**



**unicef**  
UNITED KINGDOM

**Basis**  
Baby sleep info source

**NHS**  
SCOTLAND

## Bezpieczniejszy sen dla niemowląt

Informacje zawarte w tej ulotce, dotyczące bezpiecznego snu, uratowały życie wielu niemowląt. Są poparte badaniami, które pokazują, jak zmniejszyć ryzyko nagłej, niewytłumaczalnej śmierci niemowlęcia (tzw. syndrom nagłej śmierci niemowlęcia, SIDS lub śmierć łóżeczkowa). Aby zmniejszyć ryzyko SIDS, rodziny powinny przestrzegać poniższych kluczowych wskazówek dotyczących snu dziecka. Ważne jest, aby wszyscy rodzice oraz inne osoby zaangażowane w opiekę nad dzieckiem znali te rady.

**Zawsze kładź je do snu NA PLECACH**

**Na BEZPIECZNEJ, PŁASKIEJ POWIERZCHNI**

**Trzymaj je z DALA OD DYMU TYTONIOWEGO w dzień i w nocy**

### **Zawsze kładź dziecko do snu na plecach.**

- Kładź dziecko na plecach – nie na brzuchu – zawsze gdy układasz je do snu
- Nie potrzeba żadnego specjalnego sprzętu ani produktów, aby dziecko spało na plecach
- Gdy dziecko zacznie się samodzielnie przekręcać, można pozwolić, aby samo znalazło sobie pozycję do snu
- Czas spędzany na brzuszku w czasie wybudzenia może pomóc wzmocnić mięśnie, które są potrzebne do przekręcania się

**Powód:** znacznie więcej dzieci zmarło nagle po ułożeniu ich do snu na brzuszku lub na boku, a nie na plecach. Od czasu wprowadzenia kampanii „Śpij na plecach” w 1991 liczba przypadków SIDS spadła o 80%.

## Zapewnij swojemu dziecku bezpieczne miejsce do snu w tym samym pokoju co Ty

Dla większości niemowląt bezpieczne miejsce do spania oznacza łóżeczko lub kosz Mojżesza, które zostały zaprojektowane z myślą o zapewnieniu dzieciom bezpieczeństwa.

Scotland's Baby Box posiada swoje własne informacje na temat bezpiecznego snu.

### Niezależnie od tego, jaką przestrzeń wybierzesz, przestrzegaj tych wskazówek:

- Twardy, płaski materac bez uniesionych lub wyścielanych miejsc.
- Brak poduszek, kołder, kołderek i ochraniaczy.
- Brak kokonów, gniazdek i podkładek do spania.
- Upewnij się, że głowa dziecka jest niezakryta, aby dziecku nie było zbyt gorąco. Staraj się utrzymywać temperaturę w pokoju pomiędzy 16 a 20 stopni, tak aby Twojemu dziecku nie było za gorąco lub za zimno, oraz upewnij się, że pościel jest odpowiednia do pory roku.
- Połóż niemowlę w nogach łóżeczka, tzn. ze stópkami przy końcu łóżeczka, aby nie mogło wiercić się pod kołderką.

- Upewnij się, że w przestrzeni sypialnej nie ma żadnych przedmiotów oraz że nie ma niczego w zasięgu ręki, np. sznurków od rolet, miękkich zabawek czy worków na pieluchy.
- Przez pierwszych sześć miesięcy życia dzieci powinny być podczas snu w tym samym pokoju co Ty, dzień i noc. Nie oznacza to, że nie możesz wyjść z pokoju, aby zrobić sobie filiżankę herbaty lub iść do toalety, ale przez większość czasu, gdy dziecko śpi, jest bezpieczniejsze, jeżeli jesteś blisko.
- Niemowlęta nie powinny spać w bujanym leżaczkach dla niemowląt ani w foteliku samochodowym, kiedy nie podróżują samochodem. Foteliki samochodowe nie powinny być używane do snu w domu.

**Powód:** miękkie lub podniesione powierzchnie, poduszki lub kołdry mogą zwiększyć ryzyko SIDS, utrudniając dziecku oddychanie lub ochłodzenie. Ryzyko SIDS jest niższe, gdy dziecko śpi w pokoju z dorosłym, niż gdy śpi samo.

**Pamiętaj:** jeżeli używasz torby do snu, dodatkowa pościel nie jest potrzebna.



## Trzymaj swoje dziecko przed i po urodzeniu z dala od dymu tytoniowego

- Palenie w czasie ciąży znacznie zwiększa ryzyko SIDS – każda kobieta w ciąży powinna dołożyć wszelkich starań, aby skorzystać z lokalnie dostępnej pomocy w rzuceniu palenia
- Powinnaś także unikać narażenia na dym papierosowy pochodzący od innych, kiedy jesteś w ciąży – jeżeli Twój partner pali, również może uzyskać pomoc w rzuceniu palenia
- Trzymaj dziecko z dala od dymu w domu, samochodzie i na spacerze

**Powód:** niemowlęta narażone na dym tytoniowy przed urodzeniem lub po urodzeniu są w znacznie większym stopniu zagrożone SIDS niż dzieci, które nie mają kontaktu z dymem.



## Karmienie piersią

- Karmienie mlekiem matki oraz karmienie piersią zapewniają wszystkie składniki odżywcze, których dziecko potrzebuje przez pierwszych sześć miesięcy życia, oraz chronią przed infekcjami i chorobami
- Karmienie piersią zmniejsza ryzyko SIDS

Jeśli potrzebujesz więcej pomocy przy karmieniu piersią, porozmawiaj ze swoją położną lub pielęgniarką środowiskową albo zadzwoń na krajową infolinię dla karmiących piersią pod numerem 0300 100 0212

**Powód:** ryzyko SIDS jest dwa razy mniejsze u dzieci, które są karmione piersią przez przynajmniej dwa miesiące.



## Bezpieczniejsze spanie z dzieckiem w jednym łóżku

Bez względu na to, czy świadomie zdecydowałeś się na dzielenie łóżka z dzieckiem czy też jest to nieplanowane, pamiętaj o **poważnych zagrożeniach**, których powinieneś unikać.

Niebezpiecznie jest dzielić łóżko z dzieckiem, jeżeli:

- Ty lub inna osoba śpiąca w łóżku piła ostatnio alkohol
- Ty lub inna osoba śpiąca w łóżku pali
- Ty lub inna osoba śpiąca w łóżku wzięła leki wywołujące senność
- Twoje dziecko urodziło się przedwcześnie (przed 37 tygodniem ciąży) albo ważyło poniżej 2,5 kg lub 5½ lb, kiedy się urodziło

### Rzeczy do zapamiętania w przypadku dzielenia łóżka z dzieckiem

W takich przypadkach zawsze najlepiej jest położyć dziecko na jego własnym miejscu do spania, tzn. w łóżeczku lub koszu Mojżesza. Ustawienie łóżeczka lub kosza Mojżesza obok łóżka może sprawić, że będzie to łatwiejsze.

**Powód:** badania wykazały, że dzielenie łóżka z dzieckiem po wypiciu alkoholu lub zażyciu narkotyków powoduje bardzo wysokie ryzyko SIDS. Spanie blisko osoby palącej również znacznie zwiększa ryzyko SIDS. Wcześnieiki oraz bardzo małe dzieci są bardziej podatne na SIDS, kiedy dzielą łóżko z dorosłym.

Trzymaj zwierzęta z daleka od łóżka i nie pozwól na dzielenie łóżka z innymi dziećmi

Trzymaj poduszki i pościel dla dorosłych z dala od dziecka

Upewnij się lub sprawdź, czy dziecko nie może zostać uwięzione albo zaklinowane, wypaść z łóżka lub utknąć między materacem a ścianą

Zastosuj się do wskazówek, jeżeli czujesz, że możesz zasnąć z dzieckiem w łóżku



## Nigdy nie śpij z dzieckiem na sofie lub w fotelu

Sofy i fotele to niebezpieczne miejsca na sen z dzieckiem – przenieś się w bezpieczniejsze miejsce, jeżeli czujesz, że zaśniesz.

**Powód:** Ryzyko SIDS jest 50 razy wyższe, gdy dzieci śpią na sofie lub w fotelu z dorosłym. Są również zagrożone śmiercią wskutek nieszczęśliwego wypadku, gdyż mogą stoczyć się i zaklinować w pozycji, w której nie będą mogli oddychać.



Za każdym razem, kiedy przypuszczasz, że zaśniesz razem z dzieckiem, upewnij się, że leży ono na plecach na bezpiecznej powierzchni. Jeżeli karmisz piersią leżąc, upewnij się, że dziecko nie może przekręcić się na brzuch. Postaraj się utrzymać dziecko w pozycji na plecach lub połóż je na plecach, gdy zostało nakarmione.

Jeżeli zawsze będziesz przestrzegać rad z tej ulotki, ryzyko SIDS będzie bardzo niskie. Nie zamartwiaj się sama – jeżeli masz jakieś pytania, zadaj je swojej położnej lub pielęgniarce środowiskowej albo skontaktuj się z The Lullaby Trust czy Basis.

Skorzystaj z tych linków, aby uzyskać dalsze informacje na następujące tematy:

Kiedy dzieci zaczynają się przekręcać

[lullabytrust.org.uk/sleepingposition](https://lullabytrust.org.uk/sleepingposition)

Scotland's Baby Box  
[parentclub.scot/baby-box](https://parentclub.scot/baby-box)

Dzieci urodzone przedwcześnie\_  
[lullabytrust.org.uk/premature](https://lullabytrust.org.uk/premature)

Nosidełka

[rospa.com/home-safety/advice/product/baby-slings](https://rospa.com/home-safety/advice/product/baby-slings)

Wskazówki dotyczące bezpiecznego snu bliźniaków, trójczków i innych wieloraczków, znajdziesz na stronie:  
[twintrust.org/safe-sleep-factsheet](https://twintrust.org/safe-sleep-factsheet)

**Pamiętaj:** jeżeli wydaje Ci się, że Twoje dziecko wykazuje objawy złego samopoczucia, poszukaj porady medycznej. Aplikacja Baby Check fundacji The Lullaby Trust pomaga rodzicom i opiekunom określić, na ile chore jest ich dziecko. Dostępna za darmo na Google Play lub w App Store.

Wyprodukowano dzięki uprzejmemu wsparciu angielskiej publicznej służby zdrowia (Public Health England)



Numer zarejestrowanej organizacji charytatywnej: 262191

The UK Committee for UNICEF (UNICEF UK)

Baby Friendly Initiative

[www.unicef.org.uk/babyfriendly](http://www.unicef.org.uk/babyfriendly)

Tel.: 020 7375 6144

E-mail: [bfi@unicef.org.uk](mailto:bfi@unicef.org.uk)

Baby Sleep Information Source (Basis)

[www.BasisOnline.org.uk](http://www.BasisOnline.org.uk)

E-mail: [basis.online@dur.ac.uk](mailto:basis.online@dur.ac.uk)

The Lullaby Trust

[www.lullabytrust.org.uk](http://www.lullabytrust.org.uk)

Tel.: 020 7802 3200

Infolinia: 0808 802 6869 (darmowe połączenie)

Lokalne dane kontaktowe:



© Crown copyright 2022

Przygotowane dla rządu szkockiego przez APS Group Scotland, 21 Tennant Street, Edinburgh EH6 5NA  
PPDAS1016838 (04/22)