



Scottish Government  
Riaghaltas na h-Alba  
gov.scot

# Bezpečnejší spánok pre bábätká

sprievodca pre  
rodičov a  
opatrovateľov



**Parent  
Club**



THE BABY  
FRIENDLY  
INITIATIVE

unicef  
UNITED KINGDOM



**Basis**

Baby sleep info source

**NHS**  
SCOTLAND

# Bezpečnejší spánok pre bábätká

Informácie uvedené v tejto brožúrke o bezpečnejšom spánku zachránili život mnohým bábätkám. Všetko je podporené výskumom, ktorý ukázal, ako sa môže znížiť riziko náhleho úmrtia bábätiek bez vysvetlenia (známe ako syndróm náhleho úmrtia dojčiat, SIDS alebo náhla smrť dojčaťa). Aby rodiny znížili riziko SIDS, mali by sa riadiť týmito kľúčovými odporúčaniami týkajúcimi sa spánku bábätiek. Je dôležité, aby mali tieto odporúčania na pamäti všetci rodičia a osoby zapojené do starostlivosti o bábätko.

**Vždy ich dávajte spať uložené na CHRÁT**

**Na VOL'NOM, ROVNOM MIESTE NA SPANIE**

**Cez deň aj v noci ich chráňte pred DYMOM**

## Bábätko dávajte vždy spať uložené na chrbát

- Vždy, keď dávate bábätko spať, položte ho na chrbát – nie na bruško ani na bok.
- Na ich udržanie na chrbte nie je potrebné žiadne zvláštne vybavenie ani výrobky
- Keď sa začnú sami pretáčať z bruška na chrbát, môžete ich nechať, aby si našli vlastnú polohu na spanie
- Čas, ktorý strávia v bdelom stave na brušku, im môže pomôcť posilniť svaly, ktoré potrebujú na pretáčanie

**Dôvod:** oveľa viac bábätiek náhle zomrelo, keď boli na spánok uložené na bruško alebo na boku, než na chrbte. Od kampane pre spanie detí v polohe na chrbte Back to Sleep v roku 1991 sa znížilo množstvo výskytu SIDS o 80 %.

## Bábätku poskytnite voľný, bezpečný priestor na spanie, v tej istej miestnosti ako ste vy

Pre väčšinu bábätiek bude voľný priestor na spanie znamenať detskú postieľku alebo Mojžišov košík, ktoré sú navrhnuté tak, aby v nich boli bábätká v bezpečí.

Škótsky baby box má svoje vlastné informácie o bezpečnejšom spánku.

### Bez ohľadu na to, aký priestor si vyberiete, dodržiavajte tieto usmernenia:

- Pevný, plochý matrac bez vyvýšených alebo polstrovaných plôch
- Žiadne vankúše, paplóny, prikrývky ani mantinely
- Žiadne hniezda ani polohovače na spanie
- Dbajte na to, aby bábätko nemalo zakrytú hlavu, aby mu nebolo príliš teplo. Teplotu v miestnosti sa snažte udržiavať v rozmedzí od 16 do 20 °C, aby bábätku nebolo príliš teplo ani zima, a dbajte na to, aby bola posteľná bielizeň vhodná pre dané ročné obdobie
- Bábätko položte k spodnej strane postieľky, aby sa nemohlo zošuchnúť pod prikrývku – nazýva sa to „nôžky pri päte postieľky“

- Zaisťte, aby sa v priestore na spanie nenachádzali žiadne predmety a aby sa nič nenachádzalo ani v jeho dosahu, napr. žalúziové šnúrky, plyšové hračky alebo vrecia na plienky.
- Počas prvých šiestich mesiacov by mali bábätká cez deň aj v noci spať v tej istej miestnosti, ako ste vy. Neznamená to, že nemôžete odísť z miestnosti, keď si chcete urobiť čaj alebo ísť na záchod, ale najbezpečnejšie je, keď ste počas ich spánku väčšinu času v ich blízkosti.
- Bábätká by sa nemali nechávať spať v detských hojdacích ležadlách a nemali by sa nechať spať ani v autosedačkách, keď necestujú v aute. Autosedačky sa nemajú používať ako priestor na spanie v dome

**Dôvod:** mäkké alebo vyvýšené plochy, vankúše alebo prikrývky môžu zvýšiť riziko SIDS tým, že dieťaťu sťažujú dýchanie alebo ochladzovanie. Riziko SIDS je nižšie, keď bábätká spia v miestnosti s dospelým, než keď spia sami.

**Zapamätajte si:** ak používate spací vak, nie je potrebná žiadna ďalšia posteľná bielizeň.



## Pred aj po narodení chráňte bábätko pred dymom

- Fajčenie v tehotenstve výrazne zvyšuje riziko SIDS – všetky tehotné ženy by mali vynaložiť maximálne úsilie, aby využili miestnu pomoc pri odvykaní od fajčenia
- Keď ste tehotná, mali by ste sa vyhýbať aj vystaveniu dymu od iných osôb - ak váš partner fajčí, môže tiež využiť pomoc pri odvykaní
- Chráňte svoje dieťa pred dymom vo svojom dome, aute a vonku

**Dôvod:** bábätkám, ktoré sú pred alebo po narodení vystavené tabakovému dymu, hrozí oveľa väčšie riziko SIDS ako bábätkám, ktoré sú pred dymom chránené.



## Dojčenie

- Materské mlieko a dojčenie poskytuje všetku výživu, ktorú bábätko potrebuje počas prvých šiestich mesiacov a chráni ich pred infekciami a chorobami
- Dojčenie znižuje riziko SIDS

Ak potrebujete ďalšiu pomoc s dojčením, poraďte sa so svojou pôrodnou asistentkou, opatrovateľkou alebo zavolajte na národnú linku pomoci pri dojčení na číslo 0300 100 0212

**Dôvod:** riziko SIDS je polovičné u detí, ktoré sú dojčené aspoň dva mesiace.



## Bezpečnejšie spoločné spanie v jednej posteli

Či už ste sa spoločne spávať rozhodli, alebo sa tak stane neplánovane, mali by ste sa vyhnúť niekoľkým hlavným rizikám.

Je nebezpečné spať v jednej posteli s bábätkom, ak:

- ste vy alebo ktokoľvek v posteli nedávno pili alkohol
- vy alebo ktokoľvek v posteli fajčí
- ste vy alebo ktokoľvek v posteli užili drogy či lieky, po ktorých sa cítite ospalí
- sa vaše bábätko narodilo predčasne (pred 37 týždňami tehotenstva) alebo pri narodení vážilo menej ako 2,5 kg či 5½ libier

### Veci, ktoré musíte mať pri spaní v jednej posteli na pamäti

V takýchto prípadoch je vždy najlepšie uložiť bábätko do jeho vlastného bezpečného priestoru na spanie, napríklad do postieľky alebo Mojžišovho košíka. Ľahšie je to, ak máte postieľku alebo Mojžišov košík umiestnený vedľa posteľe.

**Dôvod:** štúdie zistili, že pri spoločnom spaní v jednej posteli s bábätkom po pití alkoholu alebo užití liekov či drog hrozí veľmi vysoké riziko SIDS. Aj spanie v blízkosti fajčiara výrazne zvyšuje riziko SIDS. Predčasne narodené a veľmi malé bábätká majú väčšie riziko SIDS, keď spia v jednej posteli s dospelým.

Domáce zvieratá nepúšťajte do blízkosti posteľe a nespíte v jednej posteli s ďalšími deťmi

Vankúše a posteľnú bielizeň pre dospelých udržiavajte ďalej od bábätka

Snažte sa zabezpečiť alebo skontrolujte, či bábätko nemôže uviaznuť, zaklíniť sa alebo spadnúť z posteľe, prípadne uviaznuť medzi matracom a stenou

Dodržiavajte tieto tipy, ak sa domnievate, že by ste mohli zaspať s bábätkom v posteli

## Nikdy nespíte s bábätkom na sedačke alebo v kresle

Sedačky a kreslá sú na zaspátie s bábätkom nebezpečné – ak cítite, že by ste mohli zaspáť, presuňte sa na bezpečnejšie miesto.

**Dôvod:** Riziko SIDS je pre bábätká 50-krát vyššie, keď spia na sedačke alebo v kresle s dospelým. Sú tiež vystavené riziku náhodného úmrtia, pretože môžu ľahko skĺznuť do polohy, v ktorej uviaznu a nemôžu dýchať.



Kedykoľvek máte pocit, že by ste mohli zaspáť s bábätkom, zaistite, aby bolo uložené na chrbát vo voľnom a bezpečnom priestore. Ak dojčíte poležiačky, zaistite, aby sa bábätko nemohlo pretočiť na bruško. Snažte sa bábätko udržiavať na chrbte alebo ho uložte na chrbát po dojčení.

Ak sa pri každom spaní riadite odporúčaniami uvedenými v tejto príručke, riziko SIDS je veľmi nízke. Nezostávajúce so svojimi obavami sami – v prípade otázok sa obráťte na pôrodnú asistentku alebo opatrovatel'ku, prípadne kontaktujte The Lullaby Trust alebo Basis.

Na týchto odkazoch nájdete ďalšie informácie o nasledujúcich témach:

Keď sa bábätká začnú pretáčať  
[lullabytrust.org.uk/sleepingposition](http://lullabytrust.org.uk/sleepingposition)

Škótsky baby box  
[parentclub.scot/baby-box](http://parentclub.scot/baby-box)

Predčasne narodené deti  
[lullabytrust.org.uk/premature](http://lullabytrust.org.uk/premature)

Šatky pre bábätko  
[rospa.com/home-safety/advice/product/baby-slings](http://rospa.com/home-safety/advice/product/baby-slings)

Usmernenia týkajúce sa bezpečného spánku pre dvojčatá, trojčatá alebo viac nájdete na:  
[twinstrust.org/safe-sleep-factsheet](http://twinstrust.org/safe-sleep-factsheet)

**Zapamätajte si:** ak sa domnievate, že vaše bábätko prejavuje známky toho, že sa necíti dobre, vždy vyhľadajte lekársku pomoc. Aplikácia Lullaby Trust Baby Check môže rodičom alebo opatrovateľom pomôcť určiť, aké choré je ich bábätko. K dispozícii je zdarma z Google Play alebo App Store.

# Vytvorené s láskavou podporou Public Health England



Baby loss counselling  
and support



Registrovaná  
charitatívna organizácia  
č: 262191

Výbor Spojeného kráľovstva pre UNICEF (UNICEF UK),  
program Baby Friendly Initiative  
[www.unicef.org.uk/babyfriendly](http://www.unicef.org.uk/babyfriendly)

T: 020 7375 6144

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

Baby Sleep Information Source (Zdroj informácií o  
spánku bábätiiek) (Basis)

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

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

The Lullaby Trust

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

T: 020 7802 3200

Informačná linka: 0808 802 6869 (Bezplatné  
telefónne číslo)

Miestne kontaktné údaje:



© Korunné autorské práva 2022

Tento materiál vyrobila pre škótsku vládu skupina APS Group Scotland, 21 Tennant Street, Edinburgh EH6 5NA  
PPDAS1016838 (04/22)