A babák biztonságos altatása

útmutató szülők és gondozók számára

NHS SCOTLAND

the lullaby trust
safer sleep for babies – support for families

Parent Club

unicef UNITED KINGDOM
THE BABY FRIENDLY INITIATIVE

Basis
Baby sleep info source

Scottish Government
Riaghaltas na h-Alba

SCT0924270240-002_Parents Carers_HU.indd 1 11/8/2024 3:18:33 PM

A babák biztonságos altatása

Az ebben a füzetben foglalt információk már sok csecsemő életét megmentették. Tudományos kutatásokat végeztek annak kiderítésére, hogy miként csökkenthető a kisbabák hirtelen, minden magyarázat nélküli halálának esélye (hirtelen csecsemőhalál szindróma, SIDS, vagy bölcsőhalál). A SIDS esélyének csökkentéséhez a családoknak be kell tartaniuk a babák alvására vonatkozó alábbi fontos tanácsokat. Fontos, hogy ezeket a tanácsokat minden szülő és minden olyan személy betartsa, aki csecsemők gondozásában vesz részt.

Minden alvásnál fektesse őket a HÁTUKRA

AKADÁLYOKTÓL MENTES, LAPOS, KÜLÖNÁLLÓ ALVÓHELYEN

Tartsa a helyiséget FÜSTMENTESEN éjjel-nappal

A kisbabáknak JÓZAN GONDOZÓRA van szükségük igényeik kielégítése érdekében

A kisbabákat mindig háton kell altatni

- Alváshoz mindig tegye a babát a hátára – ne a hasára vagy az oldalára
- A háton tartásukhoz nincs szükség semmilyen külön eszközre
- Ha már önállóan meg tudnak fordulni, akkor már rájuk bízhatja, hogy megtalálják a számukra ideális alvási pozíciót
- Az ébrenléti időszakokban hason töltött idő segíti a megforduláshoz szükséges izmok erősítését

OK: számos kisbabát ért hirtelen halál annak következtében, hogy nem háton, hanem hason vagy oldalt aludtak. Az 1991-es „Back to Sleep” kampány óta a SIDS előfordulása 80%-kal csökkent.

SCT0924270240-002_Parents Carers_HU.indd 2 11/8/2024 3:18:33 PM

Biztosítson a babának akadályoktól mentes, lapos, különálló alvóhelyet ugyanabban a szobában, ahol Ön is alszik

A kisbabák altatásához a legbiztonságosabb hely a saját, akadályoktól mentes, lapos, különálló alvóhelyük, pl. egy kiságy vagy egy mózeskosár.

Skóciában a Baby Boxban külön tájékoztató anyag található a biztonságos alvással kapcsolatban.

Bármilyen helyet is választ, mindig tartsa be az alábbiakat:

- Masszív, lapos matrac kiemelkedő vagy párnázott részek nélkül
- Párnák, takarók, paplanok, ütközésvédők és nehezített ágyneműk mellőzése
- Zsákok, fészkek, alvási pozicionálók mellőzése
- Fontos, hogy a baba feje ne legyen betakarva, nehogy túlhevüljön. Próbálja meg 16 és 20 fok között tartani a helyiség hőmérsékletét, hogy a babának ne legyen melege, de ne is fázzon, és ügyeljen arra, hogy az évszaknak megfelelő legyen az ágyneműje.
- Helyezze a babát a kiságy végére, hogy ne tudja letornázni magát a takaró alá
- Gondoskodjon arról, hogy az alvóhelyen ne legyen semmilyen akadály, és ne lehessen semmit sem elérni, pl. kábeleket, puha játékokat vagy pelenkás tasakokat
- Az első hat hónapban a babáknak éjszaka és nappal is ugyanabban a szobában kell aludniuk, amelyben Ön is tartózkodik. Ez nem jelenti azt, hogy Ön nem mehet ki a szobából főzni egy teát vagy a mosdóba, miközben a baba a kiságyában vagy a mózeskosarában van, de a legbiztonságosabb, ha alvás közben Ön is mindig ott van a közelében
- A csecsemőket az utazáson kívüli időszakokban nem szabad babahordozóban vagy autósülésben altatni. Az autósülések nem alkalmasak otthoni alvóhelynek

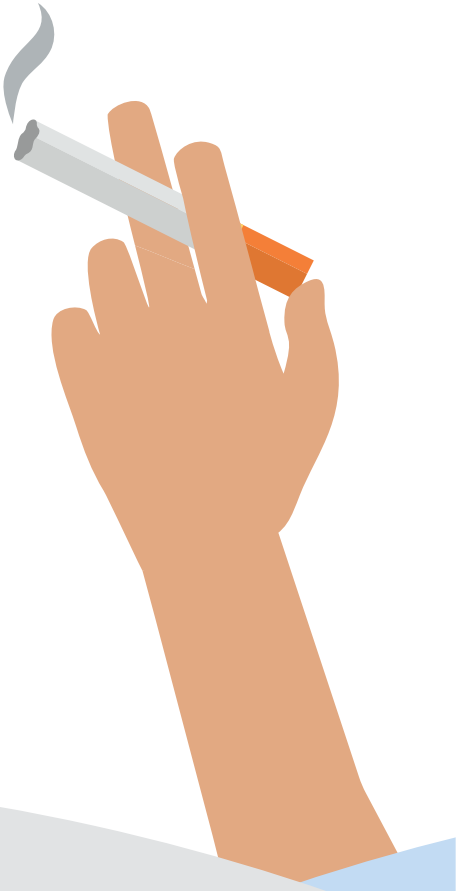
OK: a puha vagy kiemelkedő felületek, párnák vagy paplanok a baba légzésének vagy lehűlésének akadályozásával növelhetik a SIDS esélyét. A SIDS esélye kisebb, ha a babák egy szobában alszanak egy felnőttel, mint akkor, ha egyedül alszanak.

NE FELEDJE: ha hálózsákot használ, más ágyneműre nincs szükség.

SCT0924270240-002_Parents Carers_HU.indd 3 11/8/2024 3:18:34 PM

Tartsa füstmentesen a babát születés előtt és után

- A terhesség alatti dohányzás jelentősen növeli a SIDS esélyét – minden terhes nőnek igénybe kell vennie a dohányzásról való leszokást segítő, helyben elérhető szolgáltatásokat
- Terhesség alatt a mások által kifújt füsttől is távol kell tartani magunkat – ha a házastársuk dohányzik, ők is vegyenek igénybe leszokási segítséget
- Tartsa távol a kisbabát a füsttől az otthonában, a gépkocsiban és mindennapi tevékenységei során



OK: a születésük előtt vagy után dohányfüstnek kitett csecsemőknél sokkal nagyobb a SIDS esélye, mint a füstmentes környezetben tartott babáknál.

Szoptatás

- Az anyatej és a szoptatás az első hat hónapban minden tápanyagot biztosít a babának, és megvédi őt a fertőzésektől, betegségektől
- A szoptatás csökkenti a SIDS esélyét

Ha további segítségre van szüksége a szoptatással kapcsolatban, beszéljen a szülésznőjével vagy a védőnőjével, vagy hívja a szoptatási segélyvonalat a 0300 100 0212 számon

Ok: A SIDS kockázata felére csökken azoknál a csecsemőknél, akiket legalább két hónapig szoptatnak.

SCT0924270240-002_Parents Carers_HU.indd 4 11/8/2024 3:18:34 PM

Biztonságos alvás egy ágyban a szülővel

Akár tudatosan alszik egy ágyban a babájával, akár tervezetlenül alakul így, van néhány **fontos kockázat, amelyet kerülni kell.**

Veszélyes egy ágyban aludni a babával, ha:

- akár Ön, akár az ágyban tartózkodó más személy nemrégiben alkoholt fogyasztott
- akár Ön, akár az ágyban tartózkodó más személy dohányzik, vagy a baba a terhesség alatt dohányzásnak volt kitéve
- akár Ön, akár az ágyban tartózkodó más személy nemrégiben álmosságot okozó kábítószert fogyasztott
- a baba koraszülött volt (a terhesség 37. hete előtt született) vagy 2,5 kg-nál (5½ font) alacsonyabb súllyal született

Ezekben a helyzetekben a legbiztonságosabb módszer a kisbabák saját, akadályoktól mentes, lapos, különálló alvóhelyen, pl. kiságyban vagy mózeskosárban való elhelyezése. Ezt megkönnyítendő érdemes a kiságyat vagy a mózeskosarat az ágyunk mellé tenni.

OK: a vizsgálatok szerint a kisbabákkal való, alkohol- vagy drogfogyasztás utáni együtt alvás a SIDS rendkívül magas kockázatát hordozza magában. A dohányosokkal való együtt alvás szintén nagymértékben növeli a SIDS esélyét. A koraszülött és nagyon kis testsúlyú csecsemőknél nagyobb a SIDS esélye felnőttekkel való együtt alvás esetén.

Amit tudni kell az együtt alvásról

SCT0924270240-002_Parents Carers_HU.indd 5 11/8/2024 3:18:34 PM

Soha ne aludjon csecsemővel kanapén vagy fotelben

Kanapékon és fotelekben veszélyes kisbabával elaludni – ha mégis elalszik, menjen biztonságosabb helyre.

OK: A SIDS kockázata 50-szeresére nő olyan csecsemőknél, akik kanapén vagy fotelben alszanak egy felnőttel. Amiatt is fennáll a hirtelen halál kockázata, hogy könnyen olyan pozícióba csúszhatnak, amelyben nem tudnak lélegezni.

Gondolkodjon előre

A csecsemőknek józan gondozóra van szükségük igényeik kielégítése érdekében. Az alkohol és az olyan kábítószerek, mint pl. a cannabis, sőt egyes gyógyszerek is megnehezítik mindezt a gondozók számára. Ilyen helyzetekben érdemes előre tervezni, hogy egy közeli családtag vagy a házastársunk át tudja venni a gyermek gondozását. Azt is biztosítani kell, hogy a kisbabák saját, akadályoktól mentes, lapos, különálló alvóhelyükön, pl. kiságyban vagy mózeskosárban aludjanak, ha a gondozójuk alkoholt vagy kábítószert fogyasztott, vagy ha dohányzik.

OK: Előre tervezéssel gondoskodhatunk arról, hogy a kisbabánknak biztonságos alvóhelye legyen. A szokások tervezetlen megváltozása a csecsemőket fenyegető kockázatok növekedését eredményezheti.

SCT0924270240-002_Parents Carers_HU.indd 6 11/8/2024 3:18:34 PM

Bármikor, amikor úgy érzi, hogy a babájával elaludhat, gondoskodjon arról, hogy a gyermeknek saját, akadályoktól mentes, lapos, különálló alvóhelye legyen. Ha fekvő helyzetben szoptat, fontos, hogy a baba ne tudjon a hasára gördülni. Próbálja meg a hátán tartani a babát, vagy etetés után a hátára fektetni.

Ha minden alvásnál betartja az ebben a füzetben leírt tanácsokat, a SIDS esélye rendkívül csekély lesz. Ne maradjon egyedül az aggályaival – ha kérdése van, beszéljen a szülésznőjével vagy a védőnőjével, vagy forduljon a Lullaby Trusthoz vagy a Basishez.

Az alábbi hivatkozásokkal továbbiakat tudhat meg az itt megadott témákról:

Mikor fordul meg először a baba
lullabytrust.org.uk/sleepingposition

Skót Baby Box
parentclub.scot/baby-box

Koraszülött csecsemők
lullabytrust.org.uk/premature

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

A kettes, hármas stb. ikrek biztonságos altatásával kapcsolatban keresse fel a következő webhelyet:
twinstrust.org/safe-sleep-factsheet

NE FELEDJE: ha a babáján a rosszullét bármilyen jelét észleli, kérjen orvosi segítséget. A Lullaby Trust Baby Check applikációja segítségével a szülők és a gondozók könnyebben meghatározhatják a gyermek hogylétét. Az app ingyenesen letölthető a Google Play vagy az App Store áruházakból.

SCT0924270240-002_Parents Carers_HU.indd 7 11/8/2024 3:18:34 PM

Készült Public Health England értékes támogatásával

Baby loss counselling and support

Regisztrált jótékonysági szervezeti szám: 262191

The UK Committee for UNICEF (UNICEF UK)
Baby Friendly Initiative
www.unicef.org.uk/babyfriendly
T: 020 7375 6144
E: bfi@unicef.org.uk

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
Tájékoztató vonal: 0808 802 6869 (ingyenes)

Helyi elérhetőségek:

ISBN: 978-1-83601-801-8

© Crown copyright 2024

Készítette az APS Group Scotland a skót kormány megbízásából, 21 Tennant Street, Edinburgh EH6 5NA
PPDAS1505430 (09/24)

w w w . g o v . s c o t

SCT0924270240-002_Parents Carers_HU.indd 8 11/8/2024 3:18:38 PM