

# Saugesnis kūdikių miegas

rekomendacijos tėvams ir  
slaugytojams



**Parent  
Club**



**Basis**  
Baby sleep info source



## Saugesnis kūdikių miegas

Informacija šiame buklete apie saugesnį miegą išgelbėjo daugelio kūdikių gyvybes. Informacija paremta tyrimais, kurie parodė, kaip sumažinti staigios ir niekuo nepaaiškinamos kūdikio mirties (vadinamos staigios kūdikių mirties sindromu, SKMS arba tiesiog kūdikių mirtimi miegant) tikimybę. Kad sumažėtų SKMS tikimybė, šeimos turi laikytis šių kūdikio miego rekomendacijų. Svarbu, kad visi tėvai ir kiti besirūpinantys kūdikiu asmenys žinotų tokias rekomendacijas.

Kiekvienam miegui kūdikį **GULDYKITE ANT NUGAROS**

**ANT PLOKŠČIO PAGRINDO IR BE PAŠALINIŲ OBJEKTŲ**

**Dieną ir naktį SAUGOKITE NUO DŪMŲ**

### Visada guldykite kūdikį miegoti ant nugaros

- Kiekvienam miegui guldykite kūdikį ant nugaros, o ne ant šono arba pilvuko
- Kad kūdikis gulėtų ant nugaros, nereikia jokių pagalbinių priemonių
- Kai kūdikis jau moka pats apsiversti nuo pilvuko ant nugaros, galite leisti pačiam kūdikiui pasirinkti jam patogią miego pozą
- Gulėjimas ant pilvuko, kai kūdikis nemiega, padeda stiprinti raumenis, reikalingus apsiversti

**Priežastis:** gerokai daugiau kūdikių ištiko staigi mirtis, paguldžius juos miegoti ant šono ar ant pilvuko, negu ant nugaros. Nuo 1991 m. suorganizuotos akcijos „Miegas ant nugaros“ (angl. Back to sleep), SKMS skaičius sumažėjo net 80 proc.

## Sukurkite vaikui saugią miego erdvę tame pačiame kambaryje, kur miegate jūs

Lovelė ar lopšys yra saugi vieta daugumai kūdikių miegoti.

Škotijoje kūdikių krepšelyje visuomet yra informacija apie saugesnį kūdikių miegą.

### Nesvarbu, kokią vietą miegui pasirinksite, būtinai vadovaukitės šiais nurodymais:

- Rinkitės plokščią ir kietą čiužinį be iškilų ar paminkštintų zonų
- Nenaudokite pagalvėlių, pūkinii antklodžių, paklotėlių ar lovelės šonų paminkštinių
- Nenaudokite kūdikių lizdėlių, gultukų ar miego pagalvių
- Įsitikinkite, kad kūdikio galva yra neuždengta, kad jam nebūtų per karšta. Stenkitės patalpoje palaikyti 16–20 °C temperatūrą, kad kūdikiui nebūtų per šilta ar per šalta ir rinkitės antklodę pagal metų laiką
- Guldykite kūdikį lovelės apačioje, kad jis negalėtų palsti po apdangalu

- Užtikrinkite, kad miego erdvėje, kiek kūdikis gali pasiekti, nebūtų minkštų žaislų, užkandžių ar žaliuzių virvelių
- Pirmuosius šešis mėnesius dieną ir naktį miegantis kūdikis turi būti šalia jūsų. Tai nereiškia, kad negalite išeiti iš kambario išsivirti arbatos ar nueiti į tualetą, bet yra saugiau, kai miegantis kūdikis didžiąją laiko dalį yra šalia jūsų
- Nereikėtų leisti kūdikiui miegoti gultuke ir nepalikite miegančio kūdikio automobilio kėdutėje, jei tuo metu nekeliaujate. Automobilio kėdutė nėra tinkama vieta kūdikiui miegoti namuose.

**Priežastis:** minkšti ar iškilūs paviršiai, pagalvės ar antklodės didina SKMS riziką, nes trukdo kūdikiui kvėpuoti ar atvėsti. SKMS rizika mažesnė, kai kūdikis miega patalpoje su suaugusiaisiais, negu vienas.

**Nepamirškite:** jei naudojate miegmaišį, nereikia papildomos patalynės.



## Saugokite kūdikį nuo dūmų iki ir po gimimo

- Rūkymas nėštumo metu ženkliai padidina SKMS riziką – visos nėščios moterys turi nerūkyti ir stengtis išvengti pasyvaus rūkymo
- Reikia vengti prirūkytų patalpų nėštumo metu – jei jūsų partneris rūko, jūs galite jam padėti atsisakyti šio žalingo įpročio
- Saugokite kūdikį nuo dūmų namuose, automobilyje ir aplinkoje

**Priežastis:** jei kūdikis iki ir po gimimo kvėpuoja dūmus, ženkliai padidėja SKMS rizika, lyginant su nuo dūmų poveikio saugomais kūdikiais.



## Maitinimas krūtimi

- Motinos pienas ir maitinimas krūtimi patenkina visus kūdikio mitybos poreikius pirmuosius šešis mėnesius ir saugo kūdikį nuo infekcijų bei ligų
- Maitinimas krūtimi mažina SKMS riziką

Jei reikia pagalbos dėl maitinimo krūtimi, pasikalbėkite su akušere

ar lankančiuoju sveikatos priežiūros specialistu, arba skambinkite nacionaline pagalbos maitinančioms krūtimi moterims linija tel. 0300 100 0212

**Priežastis:** SKMS sumažėja perpus kūdikiams, kurie maitinami krūtimi bent 2 mėnesius.



## Saugesnis miegojimas vienoje lovoje

Jei kūdikį migdote savo lovoje ar taip atsitiko neplanuotai, yra keli pavojai, kurių reikia vengti.

Pavojinga miegoti kartu su kūdikiu, jei:

- jūs ar jūsų partneris vartojote alkoholį
- jūs ar jūsų partneris rūko
- jūs ar jūsų partneris vartojo migdomuosius vaistus
- kūdikis gimė per anksti (iki 37 nėštumo savaitės) arba gimęs svėrė iki 2,5 kg (5½ svaro).

### Ką reikia prisiminti, jei kūdikis miega su jumis

Tokiais atvejais kūdikį geriausia guldyti saugioje jo miego aplinkoje, pavyzdžiui, lovelėje ar lopšyje. Kad būtų lengviau, lovelę ar lopšį statykite šalia savo lovos.

**Priežastis:** tyrimų rezultatai rodo, kad miegant kartu su kūdikiu vartojus alkoholį ar vaistus, SKMS rizika yra labai didelė. Kūdikiui miegant šalia rūkančiojo taip pat gerokai išauga SKMS rizika. Per anksti gimusiems ir labai mažiems kūdikiams yra didesnė SKMS rizika, miegant vienoje lovoje su suaugusiais.

Neleiskite į lovą naminių gyvūnų ir kitų vaikų

Šalia kūdikio nepalikite pagalvių ir kitos suaugusiųjų patalynės

Įsitikinkite ar patikrinkite, kad kūdikis negalėtų įsipainioti į patalynę, nukristi nuo lovos ar įstrigti tarp čiužinio ir sienos

Vadovaukitės patarimais, jei manote, kad galite lovoje užmigti kartu su kūdikiu

## Niekada nemiegokite su kūdikiu ant sofos ar fotelio

Sofa ir fotelis yra pavojinga vieta užmigti su kūdikiu – pasirinkite saugesnę vietą, jei manote, kad galite užmigti.

**Priežastis:** SKMS rizika yra 50 kartų didesnė kūdikiams, kai jie užmiega ant sofos ar fotelio su suaugusiuoju. Taip pat kūdikiui padidėja atsitiktinės mirties rizika, nes kūdikis gali lengvai įstrigti kvėpavimą ribojančioje padėtyje.



Jei manote, kad galite užmigti su kūdikiu, įsitikinkite, kad kūdikis yra ant nugaros ir saugioje vietoje, be pašalinių objektų. Jei maitinate krūtimi gulėdama, įsitikinkite kad kūdikis neapsivers ant pilvuko. Stenkitės, kad kūdikis gulėtų ant nugaros arba po maitinimo kūdikį paguldykite ant nugaros.

Jei laikysitės šiame informaciniame lapelyje pateiktų patarimų prieš kiekvieną kūdikio miegą, SKMS rizika bus labai maža. Jums nereikia nerimaut vieniems – jei turite klausimų, galite kreiptis į akušerę ar lankantį sveikatos priežiūros specialistą bei kreiptis į organizaciją „Lullaby Trust“ arba „Basis“.

Daugiau informacijos rasite šiose interneto svetainėse:

Kai kūdikis moka apsiversti  
[lullabytrust.org.uk/sleepingposition](http://lullabytrust.org.uk/sleepingposition)

Kūdikių krepšelis Škotijoje  
[parentclub.scot/baby-box](http://parentclub.scot/baby-box)

Per anksti gimę kūdikiai  
[lullabytrust.org.uk/premature](http://lullabytrust.org.uk/premature)

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

Rekomendacijos apie saugų dvynukų, trynukų ir daugiau kūdikių miegą:  
[twinstrust.org/safe-sleep-factsheet](http://twinstrust.org/safe-sleep-factsheet)

**Nepamirškite:** jei manote, kad kūdikis jaučiasi blogai, visuomet kreipkitės į gydytoją. Programėlė „Lullaby Trust Baby Check“ gali padėti tėvams ar slaugytojams nustatyti, kaip jaučiasi kūdikis. Galima parsisiųsti iš „Google Play“ arba „App store“.

Parengta padedant sveikatos organizacijai „Public Health England“



Registruotos labdaros organizacijos Nr.: 262191

**Jungtinės Karalystės UNICEF komiteto (UNICEF UK) kūdikiams draugiška iniciatyva**

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

T: 020 7375 6144

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

**Informacijos apie kūdikių miegą šaltinis („Basis“)**

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

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

**„Lullaby Trust“**

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

T: 020 7802 3200

Informacinė linija: 0808 802 6869 (nemokama)

Vietiniai kontaktai: