



Scottish Government
Riaghaltas na h-Alba
gov.scot

Un somn mai sigur pentru bebeluși

un ghid pentru părinți
și îngrijitori



**Parent
Club**



Basis
Baby sleep info source

NHS
SCOTLAND

Un somn mai sigur pentru bebeluși

Informațiile din această broșură despre un somn mai sigur au salvat viața mai multor bebeluși. Acestea sunt susținute de cercetări care au arătat cum se reduce riscul de moarte subită la bebeluși, fără nicio explicație (cunoscută sub numele de sindromul morții subite a sugarului, SIDS sau moartea în pătuț). Pentru a reduce riscul de SIDS, familiile ar trebui să urmeze aceste sfaturi cheie în ceea ce privește somnul bebelușului. Este important ca toți părinții și toți cei implicați în îngrijirea unui bebeluș să cunoască aceste sfaturi.

Așezați-l pe SPATE pentru a dormi

Într-un SPAȚIU DE DORMIT PLAT ȘI SIGUR

Feriți-l de FUM zi și noapte

Așezați întotdeauna bebelușul pe spate pentru a dormi

- Așezați bebelușul pe spate – nu cu fața în jos sau pe o parte – pentru a dormi
- Nu sunt necesare echipamente sau produse speciale pentru ca acesta să își mențină poziția pe spate
- Odată ce începe să se rostogolească singur din față în spate, îl puteți lăsa să își găsească poziția preferată pentru somn
- Timpul petrecut pe burtică în timp ce este treaz îl poate ajuta să își întărească mușchii de care are nevoie pentru rostogolire

Motiv: au murit subit mai mulți bebeluși atunci când au fost așezați să doarmă cu fața în jos sau pe o parte, decât pe spate. În urma campaniei Back to Sleep din 1991, incidența SIDS a scăzut cu 80 %.

Asigurați un spațiu sigur de dormit pentru bebeluș, în aceeași cameră cu dumneavoastră

Pentru majoritatea bebelușilor, un spațiu sigur de dormit va însemna un pătuț sau un coș Moise care sunt concepute pentru siguranța bebelușilor.

Cutia bebelușului din Scoția are propriile informații despre un somn mai sigur.

Indiferent de spațiul pe care îl alegeți, urmați aceste indicații:

- O saltea fermă, plată, fără zone înălțate sau căptușite
 - Fără perne, plăpumi, pilote sau protecții
 - Fără culcușuri în formă de cuib sau dispozitive de poziționare
 - Nu acoperiți capul bebelușului, pentru a evita supraîncălzirea. Încercați să mențineți temperatura camerei între 16 și 20 de grade, astfel încât bebelușului să nu îi fie prea cald sau frig și asigurați-vă că așternutul este potrivit în orice perioadă a anului
 - Așezați bebelușul în partea de jos a pătuțului, astfel încât să nu se poată răsuci sub așternut – această poziție se numește „picioare la picior”
- Asigurați-vă că în spațiul de dormit nu există obiecte la îndemână, cum ar fi șnururi, jucării moi sau saci pentru scutece
 - Bebelușul ar trebui să doarmă întotdeauna în aceeași cameră cu dumneavoastră în primele șase luni, atât ziua, cât și noaptea. Acest lucru nu înseamnă că nu puteți părăsi camera pentru a vă face o cană de ceai sau a merge la toaletă, dar acesta este mai în siguranță în timp ce doarme dacă sunteți în apropiere
 - Bebelușul nu ar trebui să doarmă în balansoare sau în scaunul auto atunci când nu călătorește cu mașina. Scaunele auto nu trebuie folosite ca spații de dormit în casă

Motiv: suprafețele moi sau înălțate, pernele sau pilotele pot crește riscul de SIDS, îngreunând respirația sau răcorirea bebelușilor. Riscul de SIDS este mai mic atunci când bebelușii dorm într-o cameră cu un adult decât atunci când dorm singuri.

Nu uitați: dacă utilizați un sac de dormit, nu este nevoie de așternuturi suplimentare.



Feriți-vă bebelușul de fum în timpul sarcinii și după naștere

- Fumatul în timpul sarcinii crește foarte mult riscul de SIDS – toate femeile însărcinate ar trebui să apeleze la asistența oferită local pentru a renunța la fumat
- De asemenea, ar trebui să evitați expunerea la fum atunci când sunteți însărcinată - dacă partenerul dumneavoastră fumează, acesta poate beneficia de asistență pentru a renunța la fumat
- Feriți-vă bebelușul de fum în casă, în mașină și în alte locuri

Motiv: bebelușii care sunt expuși la fumul de țigară în timpul sarcinii sau după naștere au un risc mai mare de SIDS decât bebelușii care sunt feriți de fum.



Alăptarea

- Laptele matern și alăptarea oferă toate substanțele nutritive de care are nevoie bebelușul dumneavoastră în primele șase luni și îl protejează împotriva infecțiilor și bolilor
- Alăptarea scade riscul de SIDS

Dacă aveți nevoie de ajutor suplimentar cu alăptarea, discutați cu moașa sau cu asistentul sanitar sau sunați la Linia Națională de Asistență pentru Alăptare la 0300 100 0212

Motiv: Riscul de SIDS este redus la jumătate la bebelușii care sunt alăptați cel puțin două luni.



Dormitul în același pat, mai sigur

Indiferent dacă alegeți să dormiți în același pat cu bebelușul sau este ceva neplanificat, există câteva **riscuri cheie pe care ar trebui să le evitați**.

Este periculos să dormiți în același pat cu bebelușul dumneavoastră dacă:

- dumneavoastră sau o altă persoană din pat ați consumat recent alcool
- dumneavoastră sau o altă persoană din pat fumează
- dumneavoastră sau o altă persoană din pat ați luat medicamente care vă fac să vă simțiți somnoros
- bebelușul s-a născut prematur (înainte de 37 de săptămâni de sarcină) sau cu o greutate corporală sub 2,5 kg atunci când s-a născut

Aspecte de reținut dacă dormiți în același pat cu bebelușul

În aceste scenarii, cel mai bine este să așezați întotdeauna copilul în propriul spațiu sigur de dormit, cum ar fi un pătuț sau un coș Moise. Puneți pătuțul sau coșul Moise lângă pat pentru a vă fi mai ușor.

Motiv: studiile au constatat că dormitul în același pat cu bebelușul după ce ați băut alcool sau ați consumat droguri prezintă un risc foarte mare de SIDS. Dormitul aproape de un fumător crește, de asemenea, foarte mult riscul de SIDS. Bebelușii născuți prematuri și cu o greutate corporală mică au un risc mai mare de SIDS atunci când dorm în același pat cu un adult.

Animalele de companie nu au voie în pat și alți copii nu pot dormi în același pat

Nu folosiți perne sau așternuturi de adulți pentru bebeluș

Asigurați-vă că bebelușul nu poate să cadă din pat sau să fie prins sau rămână blocat între saltea și perete

Urmați indicațiile în cazul în care credeți că ați putea adormi cu bebelușul în pat

Nu dormiți niciodată cu bebelușul pe o canapea sau într-un fotoliu

Canapelele și fotoliile sunt locuri periculoase pentru a dormi împreună cu bebelușul – așezați-vă într-un loc mai sigur dacă credeți că ați putea adormi.

Motiv: Riscul de SIDS este de 50 de ori mai mare pentru bebeluși atunci când dorm pe o canapea sau într-un fotoliu cu un adult. De asemenea, sunt expuși riscului de moarte accidentală, deoarece pot aluneca cu ușurință într-o poziție în care să rămână blocați și să nu poată respira.



De fiecare dată când credeți că ați putea adormi cu bebelușul, asigurați-vă că acesta este așezat pe spate într-un spațiu sigur. Dacă alăptați în timp ce sunteți întinsă, asigurați-vă că bebelușul nu se poate rostogoli cu fața în jos. Încercați să țineți bebelușul pe spate sau așezați-l pe spate după ce a fost hrănit.

Dacă urmați sfaturile din acest prospect, la somn, riscul de SIDS este foarte mic. Nu vă faceți griji – dacă aveți o întrebare, adresați-vă moașei sau asistentului sanitar sau contactați The Lullaby Trust sau Basis.

Vă rugăm să utilizați aceste linkuri pentru mai multe informații despre următoarele:

Atunci când bebelușii încep să se rostogolească
lullabytrust.org.uk/sleepingposition

Cutia bebelușului din Scoția
parentclub.scot/baby-box

Bebeluşii prematuri
lullabytrust.org.uk/premature

Sisteme de purtare
rospa.com/home-safety/advice/product/baby-slings

Pentru indicații pentru un somn sigur pentru gemeni, tripleți sau mai mulți copii, vizitați:
twintrust.org/safe-sleep-factsheet

Nu uitați: dacă credeți că bebelușul dumneavoastră se simte rău, consultați întotdeauna medicul. Aplicația Lullaby Trust Baby Check poate ajuta părinții sau îngrijitorii să își dea seama cât de bolnav este bebelușul. Disponibilă gratuit din Google Play sau App Store.

Produs cu sprijinul Direcției de Sănătate Publică din Anglia



Baby loss counselling and support



Nr. înregistrare organizație caritabilă: 262191

Comitetul Marii Britanii pentru UNICEF (UNICEF UK)

Inițiativa Baby Friendly
www.unicef.org.uk/babyfriendly
T: 020 7375 6144
E: bfi@unicef.org.uk

Sursa de informații despre somnul bebelușului (Basis)
www.BasisOnline.org.uk
E: basis.online@dur.ac.uk

The Lullaby Trust
www.lullabytrust.org.uk
T: 020 7802 3200
Linia de informare: 0808 802 6869 (telefon gratuit)

Date de contact locale:



© Crown copyright 2022

Produs pentru Guvernul Scoțian de APS Group Scotland, 21 Tennant Street, Edinburgh EH6 5NA
PPDAS1016838 (04/22)